

卷

郎

拳



封面题字：初甫川

责任编辑：谢荣岱

封面设计：黄玉英

封面画：周 申

书号 7275·571

定价

螳螂拳

黎峰 编著



蝗 螂 拳
黎 峰 编著

•

山东教育出版社出版

《济南经九路胜利大街》

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

•

787×1092毫米32开本 6印张 1插页 136千字

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数 1—10,790

书号 7275·571 定价 1.00 元

前 言

“螳螂拳”是模仿螳螂的形象与其角逐技能创编的拳术。关于螳螂拳起始年代及创始人众说纷纭，较多的一种说法是发源于山东，为南宋人王郎所创，也有说王郎是明末清初人的。但根据在马王堆古墓中发现的三十二“螳螂手”导引图考证，螳螂拳的起源应追溯到更远的年代。

“螳螂拳”是传统武术中的优秀拳种，内容丰富多彩，在山东华北等地尤为流行。在长期的发展演变中，形成了“七星”（也称“罗汉螳螂”）“梅花”（也称“梅花太极螳螂”）、“六合”三大流派，各具风格。本书是在整理传统套路的基础上进行编写的，为了便于学记，动作名称均采用现代术语。

螳螂拳的手型是螳螂爪，步型为“玉环步”。其主要手法有：叫、顺、送、拈、粘、贴、帮、逼、勾、搂、崩、挂、挫等。主要腿法有：踢、蹬、弹、踹、勾、别等。主要身法有：挨、帮、挤、靠、仰、俯、拧、折、旋等。

螳螂拳主要运动风格是：姿势低，手法密，方法清晰，招招连使，手、足、身并用。动作有一种快而不浮、疾而不乱、短中寓长、紧中求放、结构严谨、变化莫测而又勇猛顽强、一气呵成的特点，对发展速度、灵敏、柔韧等素质有较好效果，尤适合青少年锻炼。

为了便于教授和自学，本书根据由易到难、由简到繁的

原则，采用了分解和完整相结合的结构顺序，凡“1、2、3、4、5”阿拉伯数字为分解动作，“一、二、三、四、五”中文数字为完整动作；在分解动作规格、路线掌握后，需连贯起来进行完整练习。

由于本人水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者批评、指正。

目 录

螳螂拳基本动作简介.....	1
第一套动作名称.....	4
第二套动作名称.....	19
第三套动作名称.....	33
第四套动作名称.....	55
第五套动作名称.....	77
第六套动作名称.....	108
第七套动作名称.....	132
第八套动作名称.....	161

螳螂拳基本动作简介

一、手 型

1. 拳:

四指并拢握紧，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上。其拳法有冲拳、劈拳、撩拳等。如手型图1所示。



手型图 1

2. 掌:

五指自然并拢伸直。掌法有推、砍、撩等。如手型图2所示。

3. 勾:

手腕微屈，勾顶突出，四指微屈，拇指按于食指上节。如手型图3所示。



手型图 2



手型图 3

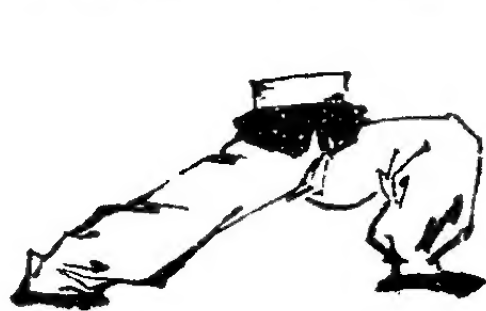
二、步 型

1. 弓步：（以左弓步为例）

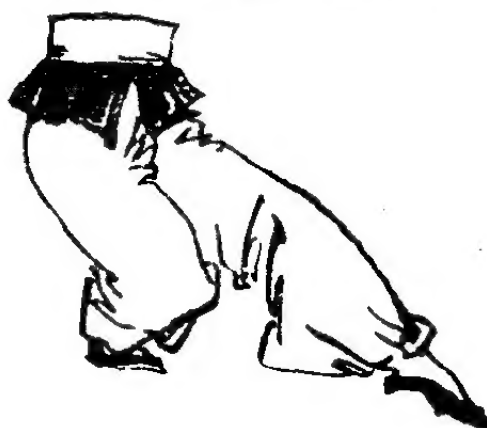
由立正姿势起，左脚前上一步，脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖成垂直线。右腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方），两脚全掌着地。如步型图 1 所示。

2. 虚步（以左虚步为例）

两脚前后开立，右脚外展约 45° ，右脚尖点地，左腿屈膝半蹲，大腿



步型图 1



步型图 2

约与地面平行，左脚脚跟离地，脚面绷直，脚尖微内扣，重心在右脚上，左脚尖虚点地面，膝微屈。如步型图 2 所示。

3. 跪步：（戳脚步）（以左跪步为例）

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，上体屈膝下蹲，右大腿约与地面平行，全脚着地。左腿屈膝，脚跟抬起，前脚掌着地，左小腿半跪，两脚尖斜向前方。如步型图 3 所示。

4. 翘脚步：（以右翘脚为例）

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，左脚尖外展，约



步型图 3



步型图 4

45°，左腿屈膝稍屈，右腿膝挺直，右脚掌前抬起，脚尖斜向上，以右脚跟着地，重心在左腿上。如步型图 4 所示。

第一套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、虚步双刁手
- 二、跃跪步冲勾
- 三、弓步推掌
- 四、跃跪步下栽拳
- 五、跃跪步推掌
- 六、跃跪步反劈掌
- 七、跃跨步反抡拳
- 八、独立前点脚

第 二 段

- 九、跃跪步反冲拳
- 十、翘脚步冲拳
- 十一、跃跪步正抡拳
- 十二、翘脚步冲拳
- 十三、跃跪步正抡拳
- 十四、跃跪步反抡拳
- 十五、跪步反劈掌
- 十六、弹腿推掌

- 十七、独立贯拳
- 十八、跪步下栽拳
- 十九、弓步撞肘
- 二十、跪步撩掌
- 二十一、半马步双扑掌
- 二十二、独立后蹬脚
- 二十三、左右交叉抡臂
- 二十四、行进间左右交叉抡臂
- 二十五、行进间单臂侧绕环
- 二十六、独立弹腿
- 二十七、虚步双刁手
- 二十八、收式

动作说明

预备:

1. 立正站立，眼看前方。如预备图 1 所示。
2. 两肘微屈，两手腕外旋，眼随之向右看，然后两腕



预备图 1



预备图 2

再内旋，变手心向下，掌指向前，成按掌，两眼向左看。如预备图 2 所示。

第 一 段

一、虚步双刁手：

1. 两手腕外旋，手心向上，向左上方托起，左手在前，右手在后，高与肩平，右脚随之后撤一步成左弓步。如图 1—1 所示。

2. 身体重心移至右脚，左脚随之后移成左虚步，两手腕内旋，两掌变勾手随重心后移，屈肘后拉，左勾手在前，右



图 1—1



图 1—2

勾手在后，左右勾顶与肩同高，右臂贴胸前，勾尖向下。眼看左前方。如图 1—2 所示。

二、跃跪步冲勾：

身体起立，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步，左勾手变拳屈肘架于头上方，拳眼向

下。右勾手以勾顶为力点，向前下方冲出，勾尖斜向内，高与膝平，眼看勾顶前方，如图2所示。

三、弓步推掌：

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以脚面为力点伸膝向前弹踢，同时右腕外旋，变手心向上，收至右腰侧；左拳变掌，手心向下，在右钩手变掌回收的同时，以



图2



图3—1

左掌外侧为力点经胸前和右手掌上向前横推，高与胸平。如图3—1所示。

2. 接上动，右脚以脚后跟为力点，向右后方撤一步，成左弓步；同时，左手变拳收至左腰间，右掌以掌根为力点向前下推出，高与胸平，眼向前看。如图3—2所示。

四、跃跪步下栽拳：

身体起立，重心移至左脚，右脚向左前方斜跨一步，左脚随之跟进，重心下移，成左跪步；同时，右肘屈起，右手变拳，右腕外旋，拳心向内，以右小臂为力点，随身体跃跨向头右侧格栏，置头右侧。左手腕内旋，拳面向下，以拳面为力点，由左腰侧经左上方，向右侧方弧形下砸。眼看前下

方。如图4所示。

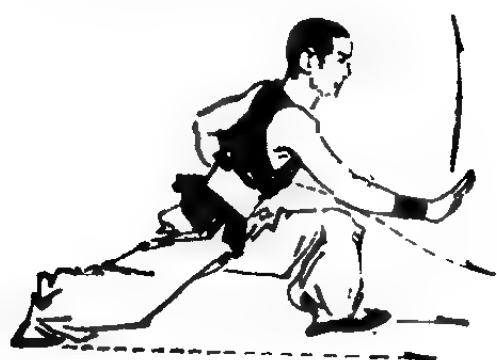


图 3—2



图 4

五、跃跪步推掌：

身体起立，重心移至右脚，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步。同时，左臂屈肘，以小臂为力点架至头左上方，拳眼斜向下，右拳变掌，以掌根为力点，向左前下方推出，掌指向上，高与腹平。眼看前下方。如图5所示。

六、跃跪步反劈掌：

身体起立，右脚向前跨跃一步，左脚跟进成左跪步，同时，左拳变掌，手心向下按，右掌以掌背为力点，经胸前、



图 5



图 6

左小臂内向前劈出，高与鼻平，左掌扶于右肘下。眼看前方。如图 6 所示。

七、跃跨步反抡拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，成右跪步；同时，两手经腰间，右拳以拳轮为力点，经右侧方弧线向前上方贯打，拳心向上，高与头平。左手经左侧弧线向前摆，托扶于右肘下。眼向前看，如图 7 所示。



图 7

八、独立前点脚：

身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚，上体微左转，右脚屈膝提起，以右脚尖为力点，伸膝向前上方点踢，高与头平；同时，左手手心向下，向上向前划弧下压。右拳以拳面为力点，在左臂内经胸前、向前方伸出，拳心向内，高与鼻平，眼看右脚尖。如图 8—1、8—2 所示。



图 8—1



图 8—2

第 二 段

九、跃跪步反冲拳：

右脚向左脚外侧落步，重心移至右脚，上体微左转，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，成右跪步。左手变拳，屈肘以小臂为力点上架于头左侧方。右拳以拳面为力点向前冲出，拳心向上，高与膝平，眼看右拳。如图 9—1，9—2 所示。



图 9—1



图 9—2

十、翘脚步冲拳：

身体起立，左脚前移活步，重心随之移至左脚，右脚向左脚前上一步，伸膝，脚跟着地，成右翘脚步。同时，右拳以拳面为力点，手腕内旋，经腰间向前上方冲出，拳眼斜向下，高与头平，左拳变掌，扶于右肘处。眼看右拳前方。如图 10 所示。



图10

十一、跃跪步正抡拳：

身体起立，右脚向前跃跨一步，左脚随之跟进，成左跪步，同时，左掌变拳、以拳眼为力点，经腰向左侧弧行向前上方抡摆拳，拳心向下，高与头平，右拳向右后下方自然回收下落，拳心斜向下，高与腕平，眼看前方。如图11所示。

十二、翘脚步冲拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，伸膝，脚跟着地，成右翘脚步，同时，右拳以拳面为力点，手腕内旋，经右腰侧向前上



图11



图12

方冲出，拳心斜向下，高与头平，左拳变掌，扶于右肘处，眼看前方。如图12所示。

十三、跃跪步正抡拳：要领同十一。如图13所示。

十四、跃跪步反抡拳：要领同七。如图14所示。

十五、跪步反劈掌：要领同六。如图15所示，

十六、弹腿推掌：

身体起立，左脚向右脚前上一步，重心移至左脚，右腿屈膝提起，以脚面为力点向前弹踢，高与腕平，左掌以掌根

为力点向前推出，掌心向前，高与肩平，右掌变拳收至右腰间，拳心向上。如图16所示。



图13

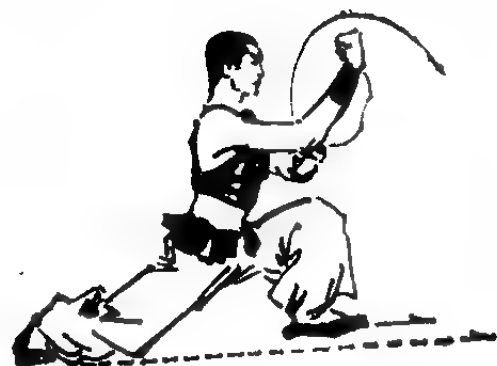


图14



图15



图16

第三段

十七、独立贯拳：

右脚向左脚后落步，重心移至右脚，左脚向右脚后撤步，重心移至左脚，上体左转180°，右腿屈膝提起，脚尖向下。左掌随上体左转收回腰间变拳，同时，右拳以拳面为力点，经

右弧行上摆至头上，拳眼斜向下。左拳变掌，经左侧弧行上摆于右手腕处，眼看右方。如图17所示。

十八、跪步下栽拳：

1. 右脚落步，两脚成平行开立，距离约与肩宽，左手变



图17



图18—1

拳，两拳左右平放，拳眼向上，高与肩平，眼看右方。如图18—1所示。

2. 接上动，上体右转，左臂由后向下向前摆于头上，右臂向下向后摆与肩平，眼前平视，如图18—2所示。

3. 接上动，重心移至右脚，左脚向右脚前跨一步，右



图18—2



图18—3

脚随之前移，重心下降，成右跪步。同时左臂屈肘、左拳上架于头左侧。右拳以拳面为力点，由后向上、向前，弧形下砸拳，拳面向下，约与膝高。眼看砸拳方向，如图18—3所示。

十九、弓步撞肘：

身体起立，上体右转90°，右脚向右移一步，成右弓步，左拳变掌扶于右拳面，以右肘为力点向前平撞，高与肩平，眼看右方。如图19所示。

二十、跪步撩掌：

身体起立，左脚向左前移步，上体微左转，右脚跟进，成右跪步；同时，右拳变掌，手心向下，以手掌为力点，伸



图19



图20

肘向后、向下、向前撩击，高与膝平，左掌向左前下方摆，扶于右肘处，眼看前下方。如图20所示。

二十一、半马步双扑掌：

身体起立，重心移至左脚，右脚向前移一步，重心移至右脚，左脚向前迈半步成半马步，左手以手心为力点，提起向前向下扑按，右手提起，手腕内旋，也以手心为力点向前下扑按，左手在前，高与肩平，右手在左肘处，约与肘平。眼看

前方。如图21所示。

二十二、独立后蹬脚：

1.左脚前移半步，成左弓步，上体尽量前下探伸，两



图21



图22—1

手向前向下，高与肩平，手心向下，眼看前方。如图22—1所示。

2.重心移至左脚，身体起立，右腿屈膝抬起，腿尖向前。高与髌平；同时，上体微左转，两掌变勾手，屈肘回收，放于胸前，右勾手在上，左勾手在下，勾尖均向前，头后仰，眼看左前方。如图22—2所示。



图22—2



图22—3

3.接上动，独立姿势不变，两勾手以两勾顶为力点，

向头上伸臂冲出；同时右脚以脚跟为力点，向身体后蹬击。两勾手与右脚均与身体同高，眼向前看，如图22—3所示。

二十三、左右交叉抡臂：

右脚在左脚后落地，成前后开立步，距离约与肩宽，膝关节微屈，重心在两脚之间；同时，两勾手变拳，以拳背为力点，直臂向上、向后向下向前，在身体正前方弧行交叉绕环划圆。眼看前方。如图23—1、23—2所示。



图23—1



图23—2

二十四、行进间左右交叉抡臂：

两臂动作不停，左脚向右脚后撤脚，右脚不停，再向左脚后撤脚，距离保持在约与肩宽或自然站立的姿势均可，交替重复不变，先向后倒行，然后再双臂交叉绕环，向前行走，两臂环绕六次。图24如图23所示。

二十五、行进间单臂侧绕环：

右拳变掌，以掌指为力点，向上、向后、向下、向前，在身体右侧，直臂绕环，左拳变掌，以掌指为力点，在胸前向下，经身体左侧后、向上、向前绕环，眼看正前方。两脚同抡臂向后交替后撤，作6—8次单臂侧绕环后，再向前行

走，作6—8次单臂侧绕环。然后再向后作6—8次单臂侧绕环。如图25—1、25—2所示。



图25—1

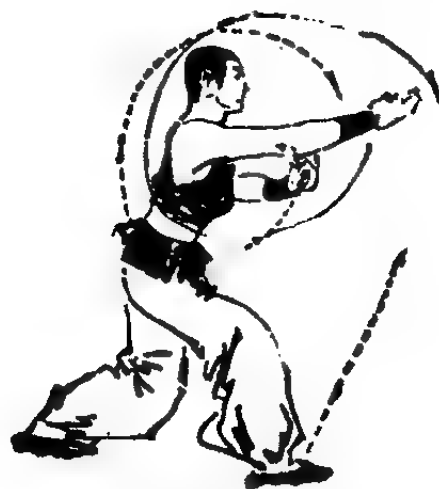


图25—2

二十六、独立弹腿：

当左脚撤在右脚后时，停住，重心移至左脚，右脚屈膝提起，然后以脚面为力点，绷脚面伸膝向前弹踢，高与髋平，同时两掌以掌根为力点，向下，经腹下、身体左侧向上经胸前弧行绕环向右前方推出，掌指向上，高与肩平。眼看正前方，如图26所示。

二十七、虚步双刁手：

右脚向左脚后撤一步，上体左后转180°，重心移至右脚



图26



图27

成左虚步；同时，两掌以掌指为力点，由下向左侧上弧形绕环，成双勾手，勾尖斜向内，高与肩平，左勾手在前，右勾手在肩处，眼看正前方。如图27所示。

二十八、收式：

1. 身体起立，上体微右转，左脚向右脚靠拢，成立正姿势，两勾手变掌，手腕外旋，再内旋，作髋旁按掌，掌指相对，肘微屈，眼向左侧45°角平视。如图28—1所示。

2. 左脚向前一步，右脚向左脚靠拢，成立正姿势，两掌自然下垂，掌心向内，两眼向前看。如图28—2所示。



图28—1



图28—2

第二套动作名称

- 一、并步站立
- 二、跪步右摆拳
- 三、翘步冲拳
- 四、翘步双刁手
- 五、右跪步冲拳
- 六、虚步挑手
- 七、虚步推掌
- 八、腾空飞脚
- 九、马步压肘
- 十、弓步右摆拳
- 十一、左跪步反劈拳
- 十二、独立弹踢
- 十三、虚步双推掌
- 十四、马步左劈拳
- 十五、马步右劈拳
- 十六、跪步架冲拳
- 十七、马步格肘
- 十八、独立弹踢
- 十九、虚步推掌
- 二十、虚步挑手
- 二十一、翘脚步接扶手

- 二十二、腾空箭弹腿
- 二十三、跪步右冲拳
- 二十四、插步横拳
- 二十五、跪步反劈拳
- 二十六、插步横摆掌
- 二十七、并步收式。

动作说明

一、并步站立：

动作要领同立正姿势。如图 1 所示。

二、跪步右摆拳：

左脚向左侧上一步，上体随之左转 90° ，重心下移，右腿屈膝下蹲成跪步，同时，左手成掌，由左向前，再向右平采，扶贴于右腕处，掌指向右，掌心向外。右手变拳，以拳



图 1



图 2

眼为力点，向右向前，再向左弧行接打，拳心斜向前，拳眼向内，约与头高，眼看右拳。如图 2 所示。

三、翘步冲拳：

1. 身体微起立，左掌以掌心为力点，经右腕部向前推出，掌指向上，约与鼻平；同时，右拳收回腰间。眼向前看，如图3—1所示。

2. 身体起立，重心移至左脚，左腿屈膝半蹲，右脚屈膝提起，向左脚前迈一步，脚跟着地，脚尖上翘，成右翘脚步；同时，左掌变拳，拳心向下，收至右大臂下，右拳以拳

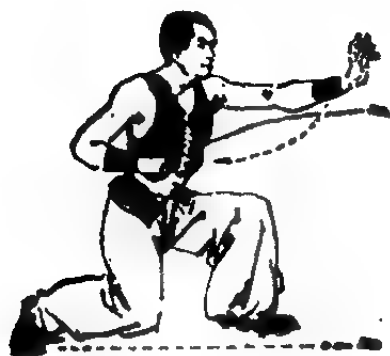


图3—1



图3—2

面为力点从左手腕部向前直臂冲出，高与肩平，眼向前看，如图3—2所示。

四、翘步双刁手：

身体起立，重心移至右脚，右腿屈膝半蹲，左腿屈膝提起，向右脚前迈一步，脚跟着地，脚尖向上，成左翘脚步；同时两拳变掌，屈肘从左向上、向右弧行绕环360°，变勾手采刁于胸前，左勾顶在前，高与肩平，右勾顶扶于左肘内侧，勾尖均向下，眼向前看，如图4所示。

五、右跪步冲拳：

1. 身体起立，左脚向前移半步，脚尖内扣，左勾手变

掌，掌指向上，以掌心为力点向前推出，掌指高与鼻平。右



图 4



图 5-1

勾手屈肘后拉至右肩旁，勾尖向内，高与肩平，上体微右转，眼看左前方。如图 5-1 所示。

2. 左脚向前迈半步，重心前移，右脚跟进，身体下蹲成右跪步。左掌内旋下压拉于右大臂下，同时，右勾手变拳经左掌上以拳面为力点向前直臂冲出，高与肩平，拳心向下。眼看前方，如图 5-2 所示。

六、虚步挑手：

身体起立，右脚后撤一步，重心移至右脚，左脚随之后



图 5-2



图 6

移成左虚步；同时，右拳向下、向后绕行再向上挑起变勾手，高与头平，勾尖向下。左掌变勾手，以勾顶为力点向前方挑起，高与肩平，勾尖向下，眼看前方。如图6所示。

七、虚步推掌：

身体起立，左脚后撤一步，随之右脚也后撤一步，重心移至右脚，右腿屈膝半蹲，左腿成左虚步；同时，右勾变掌，向上向前，再向下弧行绕环收至右腰间变拳。左勾变掌收至右胸前，再从右腕部向前推出，掌指向上，掌心向前，高与肩平，眼看前方。如图7所示。

八、腾空飞脚：

1. 身体起立，左掌收回腰间变拳，拳心向上；同时，右脚向前迈一步，重心移至右脚。左腿屈膝提起，脚面绷直，



图7



图8—1

以脚背为力点，向前方踢击，高与裆平，眼看前方。如图8—1所示。

2. 右脚蹬地起跳，身体腾空，在空中，右脚以脚背为力点，再屈膝向前踢击，力达足尖，高与头平，眼看前方。如图8—2所示。

九、马步压肘：

左脚先落地，脚尖内扣，两拳变掌，伸臂前探，两掌心斜相对，左掌在前，右掌在后。右脚向左脚后落步，成马步。同时，两手握拳，随上体右转向右下屈肘拉带，左拳约



图 8—2



图 9

与肩高，掌心斜向内，右拳收于右腰方，拳心向上。眼看左前方。如图 9 所示。

十、弓步右摆拳：



图10

以左脚跟和右脚掌为轴，身体左转90°，成左弓步；同时，右拳以拳眼为力点，随转体向左弧行摆摆击打，拳心斜向下，高与头平。左拳变掌，手腕内旋，向前再向右平采，扶于右腕部，掌指向右，掌心向外，眼看右拳方向。如图10所示。

十一、左跪步反劈拳：

1. 右脚向右侧前方跨出，屈膝半蹲，左脚随之跟进，成左跪步；同时，右小臂内旋，屈肘架于头上，拳眼向下，上

体微右转，左掌变拳收于腰间，再以拳面为力点向前直臂冲出，高与肩平，拳心向下。眼看前方。如图11—1所示。

2. 身体起立，右腿屈膝向前跨一点，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌向下压拉收至右大臂下变

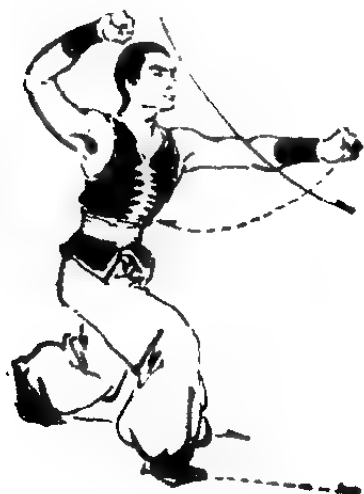


图11—1



图11—2

拳，拳面向右。右拳以拳面为力点，从右耳侧向前直臂冲出，高与肩平，拳心向下，眼看前方。如图11—2所示。

3. 身体起立，右脚再向前跨一步，左脚跟进，重心下蹲成左跪步；同时，左拳变掌经胸前向上、向前弧行屈肘下按，右拳收于腹前，以拳背为点，向上、向前弧行反劈击打，肘微屈，拳心向上，高与嘴平，眼看前方。如图11—3所示。



图11—3

十二、独立弹踢：

身体起立，重心移至左脚，上体姿势不变。右腿屈膝提

起，以右脚脚面为力点，向前踢击，高与髋平，眼看前方。如图12所示。

十三、虚步双推掌：

1. 右脚落于左脚外侧成盖步，右拳变掌，两掌同时向右



图12



图13—1

侧前方直臂伸推，高与肩平，两掌心向前，眼看右方。如图13—1所示。

2. 左脚向左后侧方撤一步，上体微左转，重心移至左脚，右脚内扣虚点地面，成右虚步。同时，两掌向下、向左再向上，经胸部弧行绕环向右侧方推掌，右臂微屈肘，掌指向上，掌心向左，力达掌根，左掌屈肘于胸前，掌心斜向下，眼看右前方。如图13—2所示。

十四、马步左劈拳：

身体起立，重心移至右脚，上体右转90°，左腿屈膝提起，左脚向右脚前迈一步，脚尖内扣，两腿屈膝下蹲成马步，同时，左掌变拳，以拳背为力点，随上体右转向前向下抡臂反劈，肘微屈，拳心斜向上，右掌向下向前，托扶于手

腕处，掌心向上，眼看左前方。如图14所示。

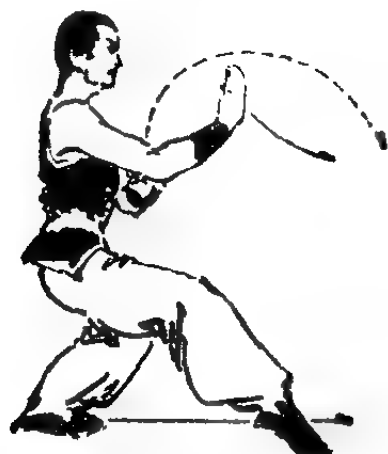


图13—2



图14

十五、马步右劈拳：

身体起立，重心移至左脚，上体左转90°，右脚屈膝提起，右脚向左脚前迈一步，下蹲成马步；同时，右掌变拳，以拳背为力点，随上体左转，向下、向后、向上弧形绕环，再向前下方劈击，左拳变掌，手腕外旋，掌心托在右腕部。眼向右看。如图15所示。

十六、跪步架冲拳：

身体起立，上体微右转，右腿屈膝向前跨一步，左腿屈



图15



图16

膝跟进成跪步，同时，右臂内旋屈肘架于头上，拳眼斜向下，左掌收回腰间变拳，以拳面为力点再向前直臂冲出，拳心向下，高与肩平，眼向前看，如图16所示。

十七、马步格肘：

身体起立，上体微左转，重心移至左脚，右腿屈膝提起，右脚向前方跨一步，左脚跟进成马步，同时，右臂外旋，拳心向内，以小臂外侧为力点向左格打，至前方时肘尖朝下。左拳收抱腰间，拳心向上，眼看前方。如图17所示。

十八、独立弹踢：

上体姿势不变，身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，右脚面绷平，以脚背为力点，向前弹踢，高与髋平，眼



图17



图18

看踢打方向。如图18所示。

十九、虚步推掌：

动作要领同十三。如图19所示。

二十、虚步挑手：

身体起立，以左脚前脚掌为轴，身体向后转180°，成右

虚步；同时，右手变勾手，以勾顶为力点，随转体从体侧向下、向右，再向上弧行挑起，高与肩平，勾尖向下。左手变



图19



图20

勾手向左侧直臂摆起，约与肩高，勾尖向后，眼看右前方。如图20所示。

二十一、翘脚步接扶手：

1. 身体起立，重心移至右腿，右腿半屈，左脚勾脚尖，左脚屈膝向右脚前上一步，左脚跟着地，成左翘脚步；同时，左勾变掌，掌心向下，从后向右、弧行平抹，按压于右胸部。右勾变掌收于右腰间。眼看前方。如图21--1所示。

2. 重心移至左腿，右腿屈膝提起，右脚向左脚前上一步



图21—1



图21—2

步，脚跟着地，成右翘脚步；同时，右拳变掌，从体侧向右、向前弧行平抹，掌心向下，约与肩高。眼看前方。如图21—2所示。

二十二、腾空箭弹腿：

身体重心移至右脚，左脚向前向上摆起，然后迅速屈膝上提。右脚蹬地跳起，身体腾空，右腿屈膝，以脚背为力点伸膝向前弹踢，脚面绷直；同时，右掌向外缠腕刁抓成拳，小臂外旋，屈肘收于腰间，拳心向上。左掌变拳收回腰间，然后再以拳面为力点，直臂向前冲出，拳心向下，眼看前方。如图22所示。

二十三、跪步右冲拳：

左右脚依次先后落地，右脚落地时向左脚前跨一步，左脚随之跟进，重心下降，成左跪步，同时，左拳变掌，掌心

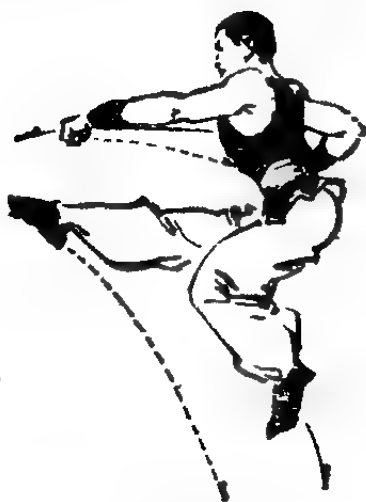


图21



图23

向下，屈肘接按于右大臂下，右拳以拳面为力点，经过左手腕部向前直臂冲出，拳心向下，高与肩平，眼看前方。如图23所示。

二十四、插步横拳：

身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚后撤一步，右脚掌落地，成插步；同时，上体微左转，右臂外旋，右拳以拳轮为力点，向左下方横击，臂微屈，拳心向上，高与腰平。左掌向体侧自然摆动，然后掌心向上，托扶在右腕部，眼看左下方。如图24所示。

二十五、跪步反劈拳：

重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚前跨一步，左脚随之跟进，重心下降，成左跪步；同时，左臂内旋，左掌心朝下，经胸前向上、向前，屈肘弧行下按于右大臂下。右拳



图24

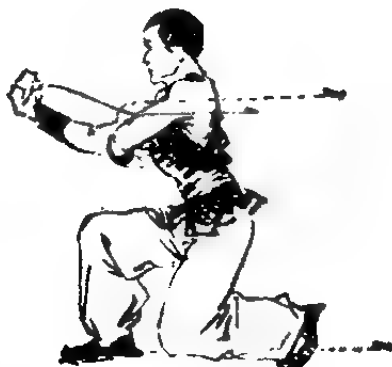


图25

以拳背为力点，收至腹前，向上弧行再向前下反劈，高与肩平，臂微屈，拳心斜向后。眼看右拳前方。如图25所示。

二十六、插步横摆掌：

身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚后撤一步，前脚掌着地，成后插步；同时，上体左转，右拳变掌，手腕内旋，掌心朝下，以左手小指侧和右手拇指侧为力点，两掌随上体左转，向左横摆，高与肩平，左臂伸直，右臂平屈，眼看后方，平视。如图26所示。

二十七、并步收式：

身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚前上半步，左脚向右脚靠拢成立正姿势；同时，两手腕外旋，两掌心向上，从体侧弧行向上托起，至头部时，手腕内旋，变掌心朝下，从体前经胸部下按至体侧。眼看前方，平视。如图27所示。

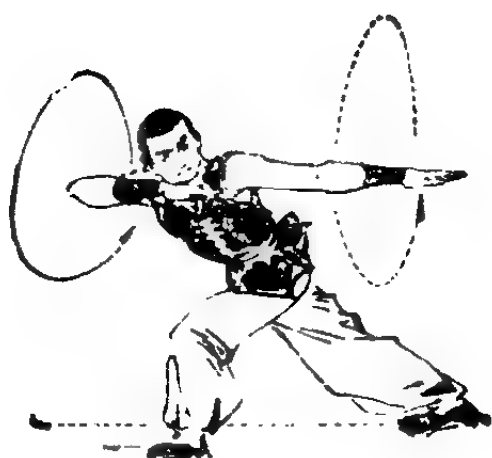


图26



图27

第三套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、跪步抱拳
- 二、虚步双刁手
- 三、跪步顶腕
- 四、跪步上冲拳
- 五、独立弹踢
- 六、左跪步双推臂
- 七、跪步反击掌
- 八、跪步冲拳
- 九、跪步架推掌
- 十、独立右蹬脚
- 十一、跪步横拨掌
- 十二、跪步反拍掌
- 十三、站立步冲拳
- 十四、翘脚步右冲拳
- 十五、跪步双撞拳
- 十六、跪步右崩拳
- 十七、弓步左冲拳
- 十八、弓步右冲拳

- 十九、独立右蹬脚
- 二十、弓步右撞肘
- 二十一、翘脚步双推拳
- 二十二、仰身独立弹踢
- 二十三、开立步右横臂
- 二十四、跪步上勾拳
- 二十五、独立弹踢
- 二十六、右弓步撞拳
- 二十七、左跪步下砸拳
- 二十八、虚步上抡拳
- 二十九、跪步右推掌
- 三十、翘脚步右横臂
- 三十一、跪步带拳
- 三十二、跪步抱拳
- 三十三、上冲拳
- 三十四、独立抱肘
- 三十五、弓步冲拳
- 三十六、跪步冲拳
- 三十七、独立采抱拳
- 三十八、翘脚步冲拳
- 三十九、并步砸拳
- 四十、跪步右推掌
- 四十一、翘脚步推掌
- 四十二、虚步双推掌
- 四十三、收式

动作说明

预备：立正站立。如预备图1所示。



预备图 1

第一段

一、跪步抱拳：

身体左转 90° ，右脚屈膝提起，向左脚前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，两手变拳，以拳眼为力点，向前抱起，右臂微屈，右拳高与肩平，左拳靠扶于右小臂内侧，两拳眼均向上。眼看前方，如图1所示。

二、虚步双刁手：

身体起立，重心移至左脚，上体微右转，右脚屈膝提



图 1



图 2

起，向左脚后撤一步，重心移至右脚，成左虚步；同时，两拳变掌，向前向右下方弧行采抓成双勾手，左肘微屈，左勾高与肩平，右勾放于左腕处，两勾尖均向下。眼看前方，如图2所示。

三、跪步顶腕：

左脚向前跨半步，右脚随即跟进，重心下降，成右跪步；同时，左勾手变掌向前向左下弧行刁采变勾手，拉于左脸部，勾尖向下。右勾手以勾顶为力点，向前下方直臂顶击，勾尖向下，约与髌高，眼看前下方。如图3所示。

四、跪步上冲拳：

1. 身体起立，右脚屈膝提起，向左脚前迈一步，成右弓步；同时，右勾手变掌，向前、向上、向右下弧行刁采，收于右腰间变拳，拳心向上，左勾手变拳收于腰间，然后，以

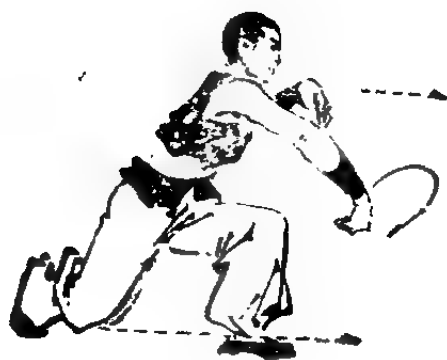


图3



图4—1

拳面为力点，直臂向前冲出，高与肩平，拳心向下，眼看前方。如图4—1所示。

2. 身体起立，重心移至左脚，右脚后撤半步，成右虚步；同时，左腕外旋，左拳收于左腰间，拳眼向外。右腕内旋，右拳以拳面为力点，向前下方冲出，拳眼向下，高与髌

平，眼看前下方。如图 4—2 所示。

3. 身体起立，右脚向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌，向前下方弧行按压，收于右大臂下变拳，拳心向下。右拳先收回腰间，然后手腕外旋，以



图 4—2



图 4—3

拳面为力点，经过左臂内侧，向前上冲撞，约比头高，拳心向内，眼看右拳。如图 4—3 所示。

五、独立弹踢：

身体起立，重心移至左脚。上体微左转，右脚屈膝提起，以脚面为力点，绷脚面向左前上方踢去；同时，右拳以右小臂外侧为力点，随身体左转时向左下方横截于左腰部，拳心向上。左拳自然收于左腰间，眼看右脚方向。如图 5 所示。



图 5

六、左跪步双推臂：

右脚向右前方跨一步，上体微右转，左脚跟进，重心下

降，成左跪步；同时，随上体右转，右腕内旋，左拳扶于右腕部，以右小臂外侧为力点，随右臂内旋，向前滚推，高与嘴平，两拳心向下，眼看前方。如图6所示。

七、跪步反击掌：

身体起立，右脚屈膝向前跨一步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，左拳变掌，从右拳前向下按压于右肘处变拳，拳心向下。右拳变掌，以右掌背为力点，向前上方反拍



图6



图7

击，掌心向内，掌指向上，高与头平，眼看右掌。如图7所示。

八、跪步冲拳：

身体起立，右脚屈膝向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌，向前向上挑，收于右臂内侧，掌指向上，掌心向外。右掌屈肘回收变拳，手腕内旋，以拳面为力点，向前冲出，拳心向下，高与肩平，眼看前方。如图8所示。

九、跪步架推掌：

1. 身体起立，右脚屈膝向前跨半步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，左掌向前，在右掌前下按压，收于右肘内

侧，掌指向上，掌心向外。右拳变掌，手腕外旋，以掌背为



图 8

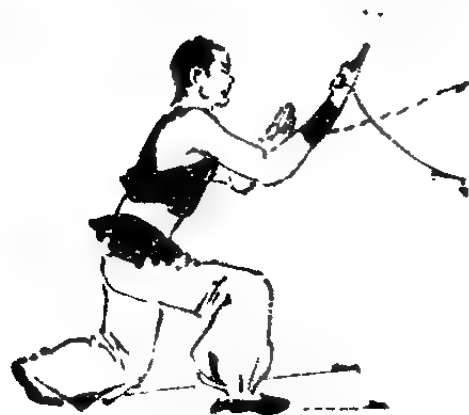


图 9—1

力点，经左臂内弧行向上向前上方反拍击，高与头平，掌指向上，掌心向内，眼看右掌。如图 9—1 所示。

2. 身体起立，左脚屈膝，向右脚前跨一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左掌变拳向前、向上弧行架于头上方，拳眼斜向下。右腕内旋，以掌根为力点，屈腕向前下方弧行推出，掌指向上，掌心向左，高与肩平，眼看前下方。如图 9—2 所示。

十、独立右蹬脚：

身体起立，右腿屈膝提起，以右脚跟为力点，向前蹬踢，脚尖向上，高与髋平；同时，左拳收回腰间，变掌再向

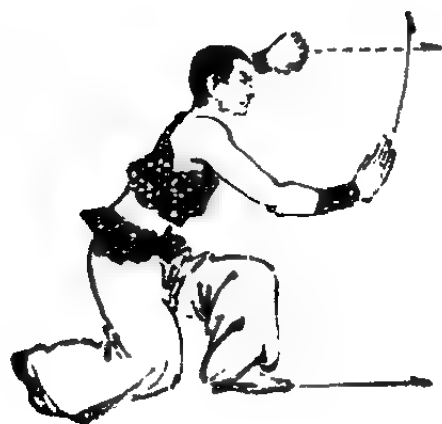


图 9—2



图 10

前直臂推出，掌指向上，高与肩平。右掌变拳，直臂向上提起，拳眼向后，眼看前方。如图10所示。

第二段

十一、跪步横拨掌：

1. 右脚向前落步，左脚跟进，重心下降，成左半跪步；同时，右拳以拳轮为力点向前下劈，高与肩平，拳眼向上。左掌扶于右小臂内侧。眼看前方。如图11—1所示。

2. 身体微起立，向左转180°，左脚撤于右脚后一步，变成左半跪步；同时，右拳变掌，随体转向左平拨，高与头



图11—1



图11—2

平。左掌自然下放，掌心向下，高与肩平，眼看前方。如图11—2所示。

十二、跪步反拍掌：

身体起立，右脚屈膝向前迈半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右掌屈肘回收，手腕外旋，以右掌背为力点，随小臂外旋，向前拍击，高与头平，左掌自然扶于

右肘内下侧。眼看右掌。如图12所示。

十三、站立步冲拳：

身体起立，右脚屈膝提起向前迈半步，左脚跟进，左掌收回腰间变拳，以拳面为力点向前上方冲出，拳眼向上，拳



图12



图13

心向右，高与头平。右臂内旋，右掌屈肘回收于头右侧，掌心向左。眼看左拳，如图13所示。

十四、翘脚步右冲拳：

左脚向前上半步，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚前上一步，脚跟着地，脚尖向上，成右翘脚步；同时，右掌变拳，以拳面为力点，向前直臂冲出，拳眼向上，高与肩平，左拳变掌，掌指向上，自然扶于右腕内侧。眼看右拳方向。如图14所示。

十五、跪步双撞拳：

身体起立，右脚屈膝提起，向前跨一大步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左手变拳，两拳以拳面为力点，向前下方平行冲撞，高与胸平，两拳心相对。眼看撞拳

方向，如图15所示。



图14



图15

十六、跪步右崩拳：

身体起立，右脚屈膝提起向前迈一步，左脚跟进，重心下降，成半跪步；同时，左拳变掌，向上、向前下方按压收于右肘下。右拳以拳面为力点，经左臂内弧行向前上方撞击。拳眼向上，高与头平，眼看右拳。如图16所示。

十七、弓步左冲拳：

身体起立，左脚屈膝提起，向右脚前跨一大步，右脚跟进成左弓步。同时，左掌变拳收于腰间，再以拳面为力点向



图16

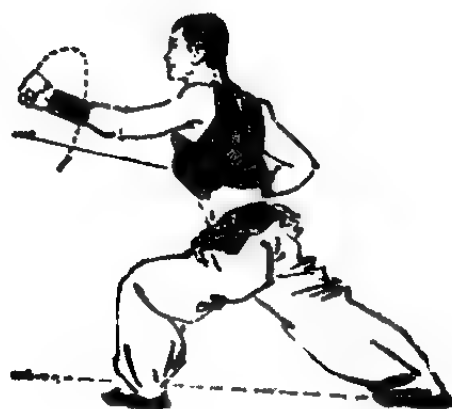


图17

前直臂冲出，高与肩平，拳眼向上。右拳收于右腰间。眼看左拳方向。如图17所示。

十八、弓步右冲拳：

右脚屈膝提起，向左脚前上一步，成右弓步。同时，右拳以拳面为力点，直臂向前冲出，高与肩平，拳心向下，左拳变掌扶于右臂内侧。眼看右拳方向。如图18所示。

十九、独立右蹬脚：

左脚向前一步，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以脚跟为力点，向前蹬踹，脚尖向上，高与髋平；同时，左掌向前

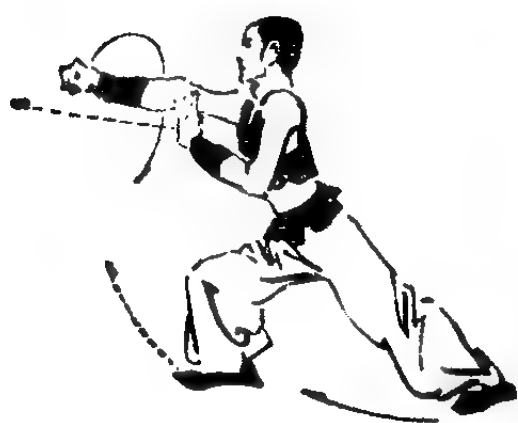


图18



图19

直臂推出，高与肩平。右拳收于右腰间。眼看前方。如图19所示。

二十、弓步右撞肘：

右脚落地，脚尖内扣，成左弓步；同时，上体左转，左手扶于右拳，以右肘为力点，随转体向左横击肘，高约与肩平。眼看右肘。如图20所示。

二十一、翹脚步双推拳：

左脚右前迈半步，重心移至左脚。上体右转，右脚活

步，右脚跟着地，脚尖翘起；同时，左手变拳，扶于右拳腕内侧。右拳以拳轮为力点，随上体右转，右臂内旋，向前下



图20



图21

方推出，高与腰平，两拳心向下。眼看推拳方向。如图21所示。

二十二、仰身独立弹踢：

身体起立，右脚屈膝提起，以脚面为力点，在上体后仰时，向前上方踢击；同时，两拳变掌，向下，向左弧形向上刁采成双勾手，右手在前，左手在后，高与嘴平。勾尖向下。眼看前上方，如图22所示。



图22

第三段

二十三、开立步右横臂：

左脚尖外展，上体右转180°，右脚落在左脚前面，重心在两脚之间，成开立步。两勾手变拳，两小臂外旋，随转体向右横摆于胸前，右拳在前，高与头平，左拳靠于右肘处，两拳心斜向下，眼看右拳方向。如图23所示。

二十四、跪步上勾拳：

1. 重心移置左脚蹲，成右虚步。左拳变勾手，以勾顶为力点，在右臂下向前顶击，高与肩平，勾尖向内；同时，



图23



图24—1

右拳变勾手，回收于右身侧，高与头平，勾尖向下。眼看左勾手。如图24—1所示。

2. 身体起立，右脚屈膝提起，向前迈一步。左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右勾手变拳，小臂外旋，右拳以拳面为力点，由右侧向下、向前弧行，再向上冲出，高与头平，拳心向内。左勾手变掌扶于右小臂处。眼看右拳方

向。如图24—2所示。

二十五、独立弹踢：

身体起立，右脚屈膝提起，右脚以脚面为力点，向上踢击，高与肩平；同时，两手姿势不变，自然协调配合弹踢动作。



图24—2



图25

作。眼看前方。如图25所示。

二十六、右弓步撞拳：

右脚落于左脚前一步，成右弓步；同时，右拳以拳面为力点，向前冲撞，高与嘴平。拳心向上。左掌变拳扶于右臂内侧。眼看前方。如图26所示。



图26

二十七、左跪步下砸拳：

1. 身体起立，左脚屈膝提起，向右脚前迈一步，重心移至左脚。右脚随之屈膝提起，脚面绷直；同时，右臂内旋，右拳以拳背为力点，弧形向头上方击打，拳眼斜向下，左拳

变掌扶于右腕处。眼看前下方。如图27—1所示。

2. 右脚向前落步，左脚跟进，重心下降，成左跪步，同时，右小臂外旋，右拳以拳背为力点，向前下方砸出，高与



图27—1



图27—2

膝平，拳心向上，左手扶于右腕处。眼看砸拳方向。如图27—2所示。

二十八、虚步上抡拳：

1. 身体起立，左脚向前跟半步，重心移至左脚。右脚屈膝提起，脚面绷直，成独立步。右拳以拳背为力点，右臂内旋，随身体起立，屈肘向上、向前弧形贯打于头上，左手扶在右腕处，如图28—1所示。



图28—1

2. 右脚落于左脚前面，成右虚步，同时，右拳外旋，以拳背为力点，向后、向下，弧形绕环向前上方抡冲，高与嘴平，拳心斜向内。左手在后，向下弧行绕环，摆于前上方，扶于右腕处。眼看右拳。如图28—2所示。

二十九、跪步右推掌：

1. 身体起立，右脚屈膝提起向前跨一步。左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左手向前，经右拳向下按压，扶于右肘处。右拳变掌，小臂先内旋，再外旋，以掌背为力



图28—2



图29—1

点，向下经胸前弧行向前上方拍击。眼看右掌。如图29—1所示。

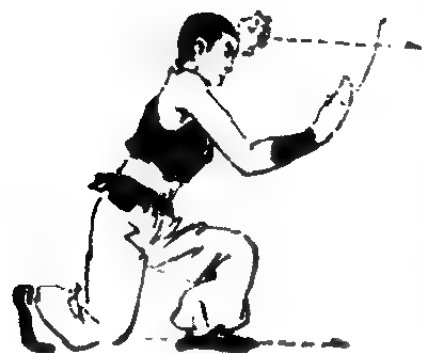


图29—2

2. 身体起立，左脚屈膝提起，向右脚前跨一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左掌变拳，小臂内旋，屈肘将左拳提起架于头上，右臂内旋，右掌以掌根为力点，屈肘向前下方推出。掌指向上，高与胸平。如图29—2所示。

三十、翘脚步右横臂：

身体起立，右脚屈膝提起，向左脚前上一步，重心下坐于左脚，成右翘脚步，脚尖向上。同时，右掌变拳，小臂外旋，以前臂为力点，屈肘向左横摆。右拳高与头平，拳心斜

向内，左拳变掌，扶于右肘（或小臂）处。眼看右拳，如图30所示。

三十一、跪步带拳：

身体起立，右脚屈膝向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步。左掌变拳，手腕外旋，拳背靠于右臂内侧，在右脚向前跨步的同时，两拳向上、向前伸，再屈肘弧形向



图30



图31

下拉带，右拳同嘴高，两拳心均向内。眼看右拳方向。如图31所示。

第四段

三十二、跪步抱拳：

身体起立，上体左转180°，左脚向前迈一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，随转体，两拳屈肘，向上、向左横转，左拳在前，右拳扶于左臂内侧，边转边向下压劈。左拳与眼高。两拳心均斜向上，眼看左拳。如图32所示。

三十三、上冲拳：

身体微起立，右脚后撤半步，保持原来右跪步不变。上体微后仰，同时，左拳以拳背为力点向下砸压。高与髋平，



图32



图33

拳心向上。右拳以拳面为力点，向前上冲出，高与头平，拳心向后。眼看右拳。如图33所示。

三十四、独立抱肘：

1. 身体起立，下肢动作不变，同时，左臂抬起，左拳变掌，边内旋，边向上、向前，经过右手腕向前下按压。右拳变掌，手腕内旋，向前、向下，采抓收于右胸前。眼看左掌方向。如图34—1所示。

2. 重心移至左脚，右脚屈膝提起，脚面绷直。上体微左



图34—1



图34—2

转，同时，右掌变拳，右臂屈肘，由后向前上方弧行再向下横压，左掌扶于右臂外侧，眼看右肘，如图34—2所示。

三十五、弓步冲拳，

右脚向左脚前迈一步，成右弓步；同时，右拳变掌，手腕内旋，掌心向下，由左向右采接变拳收于腰间。左臂内旋，左掌变拳，以拳面为力点向前上方直臂冲出，高与头平，拳眼向下。眼看左拳方向。如图35所示。

三十六、跪步冲拳，

右脚屈膝提起，向前跨半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右拳以拳面为力点，直臂向前冲出，高与肩



图35



图36

平，拳眼向上。左拳变掌，扶于右臂内侧，掌指向上。眼看右拳方向。如图36所示。

三十七、独立采抱拳，

身体起立，右脚屈膝提起，向前迈半步，重心移至右脚。左脚屈膝提起，脚面绷平；同时，右拳变掌，手腕内旋，向前向右后方采抓变拳，收于头顶上方，拳眼斜向下。左肘微屈，左掌变拳由下向前上方提起，以拳面为力点向上撞击，拳心向右，高与眼平。眼看左拳，如图37所示。

三十八、翘脚步冲拳。

1.左脚向前迈一步，成左弓步，同时，右拳变掌向前下



图37



图38—1

方劈出变勾手，高与肩平，勾尖向下。左拳变掌扶于右臂内侧，眼看前方。如图38—1所示。



38—2

2.右脚屈膝提起，向前迈半步，重心移至右脚，左脚向前迈半步，左脚跟着地，脚尖翘起，成左翘脚步；同时，左掌变拳，以拳面为力点，经过右臂内侧，向前直臂冲出，高与肩平，拳心向右。右勾手变掌，向后采接变拳，拳心向下，高与肩平。眼看左拳方向。如图38—2所示。

三十九、并步砸拳。

重心移至左脚，右脚向前迈半步，在左脚内侧震脚。双膝微屈，重心下降。左拳变掌，掌心向上。右臂外旋，右拳以拳背为力点，由后向上、向前下方劈砸于左掌上。拳心向

上。两手并顺式屈肘回收于腹前。眼看前方。如图39所示。

四十、跪步右推掌：

右脚向前迈一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变拳扶于右腕处。右拳变掌，右臂内旋，以掌根为



图39



图40

力点，向前下方推出，掌指向上，高与眼平。如图40所示。

四十一、翘脚步推掌：

重心移至右脚，左脚屈膝提起，向右脚前上一步，脚跟着地，脚尖向上，成左翘脚步；同时，左拳变掌向前，经右腕部向左采抓。变勾手，扶于右腕处，勾尖向下。右掌直臂向前推出，掌指向上，高与肩平。眼看前方。如图41所示。



图41

四十二、虚步双推掌：

1. 身体起立，上体左转，左脚收回右脚后侧；同时，两手变掌，向前下方弧行刁采再变勾手，屈肘收回胸前，右勾顶约与肩平，两勾尖向下，眼看前方。如图42—1所示。

2.左脚后撤半步，重心移至左脚，重心下坐成虚步，同时，两勾手变掌，掌指上翘，两腕下坐，将两掌向前推出



图42—1



图42—2

肘微屈，高与肩平，眼看前方，如图42—2所示。

四十三、收式：

身体起立，右脚向左脚靠拢，上体左转90°，成立正姿势。两掌自然收回于两体侧。眼先向左侧看，后向前看，如图43所示。



图43

第四套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、虚步勾手
- 二、跪步冲勾手
- 三、虚步双托掌
- 四、跪步双勾手
- 五、丁步冲勾手
- 六、跪步冲拳
- 七、虚步反劈拳
- 八、翘脚步挑拳
- 九、独立双分拳
- 十、弓步反击拳
- 十一、弓步冲拳
- 十二、弓步反击拳
- 十三、虚步下砸拳
- 十四、独立后开拳
- 十五、弓步劈拳
- 十六、虚步按拳
- 十七、翘脚步反击拳
- 十八、翘脚步冲拳

十九、翹脚步側冲拳

二十、挑拳彈踢

二十一、撤步右冲拳

第 二 段

二十二、馬步雙劈掌

二十三、獨立彈踢

二十四、蓋步穿掌

二十五、翹步推掌

二十六、獨立托掌

二十七、跪步雙扑掌

二十八、虛步雙推掌

二十九、歇步上挑拳

三十、弓步上挑拳

三十一、歇步下劈拳

三十二、弓步貫拳

三十三、跪步推臂

三十四、弓步平掃

三十五、獨立冲勾手

三十六、獨立彈踢

三十七、獨立挑拳

三十八、跪步架推掌

三十九、虛步雙推掌

四十、收式。

动作说明

预备:

1. 立正站立, 两臂自然下垂, 手心向内, 眼向前看。
如预备图 1 所示。

2. 两手腕外旋, 手心向上, 肘微屈, 然后手腕内旋,



预备图 1



预备图 2

使两掌心原地下按, 成手心向下, 指尖斜向前, 眼向左看。
如预备图 2 所示。

第一段

一、虚步勾手:

1. 上体稍左转, 左臂后摆至右臂旁, 掌心斜向后; 右掌外旋以手心向上, 以掌根为力点, 经右砍于前方。高与肩平, 眼向左看。如图 1—1。

2. 上体稍右转，右掌手腕内旋，由前屈肘经腹部向下接摆于右后方变拳（右臀部），拳心斜向后；同时，左掌手



图 1—1



图 1—2

腕外旋，以掌根为力点，经左侧，随转体砍于前方变拳，拳心向后与肩高，眼向前看。如图 1—2 所示。

3. 上体稍左转，左脚上步成左虚步，左拳变掌再变勾手，屈肘向下接于左上方，高于头平，勾尖斜向下，右拳变掌再变勾手随之出于左前方，勾顶向上，约与胸高，眼看前下方。如图 1—3 所示。



图 1—3

二、跪步冲勾手，

上体右转，右脚向右前方上一步，左脚跟进成跪步，同时右勾手变掌屈肘接于右上方再变勾手，勾尖向下，高与头平，左勾手以勾顶为力点，随步伐前移，击于右下方，高与胸平，眼看右下方。如图 2 所示。

五、虚步双托掌：

1. 身体起立，左后转体 180° ，成右跪步，同时两勾变掌，由两侧摆于左前方，掌心向前，高与眉齐，眼看左前



图 2

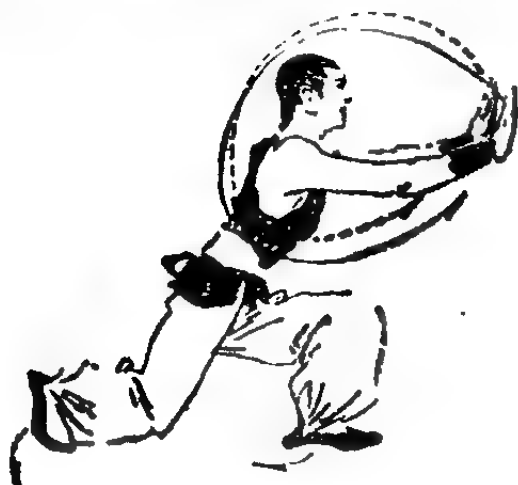


图 3—1

方。如图 3—1 所示。

2. 身体起立，重心后移，成左虚步，上体稍右转，两掌随转体向上、向后、向下绕环，手腕内旋，掌心向上托于前方。左掌高与鼻平，右掌托于肘外，眼看前方。如图 3—2 所示。

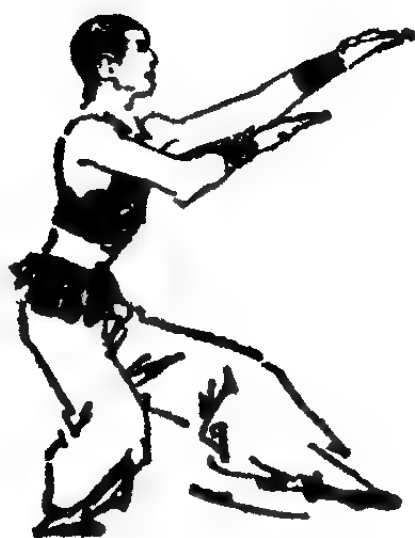


图 3—2

四、跪步双勾手：

1. 重心后移，左腿提起，脚尖下垂，成独立托掌，眼向前看。如图 4—1 所示。

2. 两手腕内旋，两掌心向下，经身体两侧后下接手于后方成勾手，眼向前看。如图 4—2 所示。

3. 左脚前落一步，成跪步，同时两勾变掌以手背为力点，经身体两侧向上提起到胸部，然后以手心为力点，再向

前下方扑；同时变勾手，左勾手在前，与肩同高，右勾手在



图 4—1



图 4—2



图 4—3

后，在左肘下，眼看前方。如图 4—3 所示。

五、丁步冲勾手：

1. 上体稍起，左脚前移或左弓步，左勾手以勾顶为力点，直臂前冲，勾尖向下，高以嘴平，右勾手自然下落到腹前，眼看前方。如图 5—1 所示。

2. 重心移至左脚，右脚前移至左脚内侧，脚尖点地，成



图 5—1



图 5—2

丁字步。右勾手以勾顶为力点，向前直臂冲出，勾尖向下，

高与肩平。左勾自然收回胸前，勾尖向下，眼看前方，如图 5—2 所示。

六、跪步冲拳：

1. 右脚向前一步，左脚随之前移，向右脚靠拢成并步，左勾手以勾顶为力点，直臂向前冲出，勾尖向下，高与肩平；同时右勾手自然收落到腹前，眼看前方。如图 6—1 所示。

2. 右脚向右前方一步，左脚跟进，重心下降成跪步；同时右勾手变拳，拳眼向上，以拳面为力点，向前下方冲



图 6—1



图 6—2

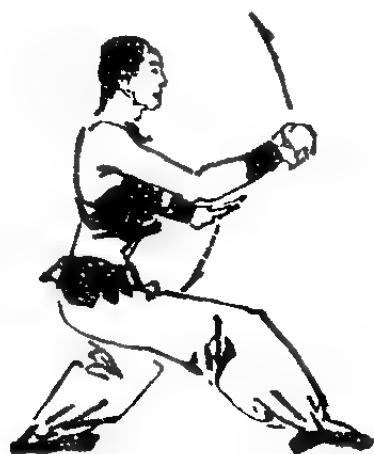


图 7

出，左勾手变掌托于右肘内侧，掌指朝上，眼看右前下方。如图 6—2 所示。

七、虚步反臂拳：

身体起立，左脚后撤，成右虚步；同时右臂屈肘，以右拳背为力点经胸前向右前方反击，拳心向上，高与鼻平；左掌心向下前按于右肘内侧，眼看右前方。如图 7 所示。

八、翘脚步挑拳：

1. 右脚前移，脚尖外展，上体稍右转，同时屈右肘提

起，右手腕内旋，架于头右侧，左掌变拳收于左肋下，眼看左前方。如图8—1所示。

2. 重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翹脚步，同时左拳以拳面为力点向左前方挑去，拳面向上，拳心向内，高与口平，眼左平视。如图8—2所示。

九、独立双分拳：

右脚稍右移，上体左转，重心移至右脚，左脚提起，脚尖向下，成独立式，同时两拳经腹前交叉再划弧于两侧，左拳



图8—1



图8—2



图9

心向下，高与肩平，右拳眼斜向下，高与头平。眼看前方。如图9所示。

十、弓步反击拳：

左脚向前落步，重心移至左脚，右脚随之向左脚前一步，成右弓步，同时右拳手腕内旋，以拳面为力点，经右侧向前反击拳，拳眼向下，高与头平，右臂稍屈，左拳变掌从左向前，扶于右小臂内侧，眼看右拳。如图10所示。

十一、弓步冲拳：

1. 重心稍后移，右拳变掌向左再向右划弧抓变拳，收

于腰间；同时左掌向上，稍向左前前采抓变拳放于胸前，拳



图10



图11—1

心向后，眼看前方。如图11—1所示。

2. 右拳经左臂上，以拳面为力点，斜向上前方冲出，高与头平，左拳在右肘下，眼看前方。如图11—2所示。

十二、弓步反击拳：

1. 左拳变掌，经右臂下向上、向左前方抓采变拳，高于头平，右拳同时收回腰侧，拳心向上，眼看左拳。如图



图11—2



图12—1

12—1 所示。

2. 右拳从腰间经右侧，以拳面为力点，向右上方反击，拳眼斜向下，高与头平，眼看右拳，左拳变掌，扶于右腕。如图12—2所示。

十三、虚步下砸拳：

1. 上体微右转，左脚向左移步，重心移至左脚成右虚步，同时，右拳落于胸前，左掌向前采抓变拳，拳心向下，



图12—2



图13—1

高与鼻平，目视前方。如图13—1所示。



图13—2

2. 右拳变掌向上、向前采抓变拳，手腕外旋，屈肘，以拳轮为力点下砸于腹前，两拳心相对，眼看两拳方向。如图13—2所示。

十四、独立后开拳：

身体起立，右腿屈膝提起，脚尖向下，右拳经身体右侧，向后拉到身后，拳心斜向后，左拳变掌，直臂向前推出，眼看前方。如图14所示。

十五、弓步劈拳：

上体稍左转，右脚向前方落成右弓步，右拳由后，手腕外旋，以拳轮为力点，向上、向前抡臂，高与肩平，拳眼向上；同时左掌从后向上、向前，扶于右小臂内侧，眼看前方。如图15所示。

十六、虚步按拳：

1. 身体起立，左脚稍左移，右脚稍后撤，右拳变掌，稍向左、向前、再向后采抓变拳，拳心向下；同时左掌稍向



图14

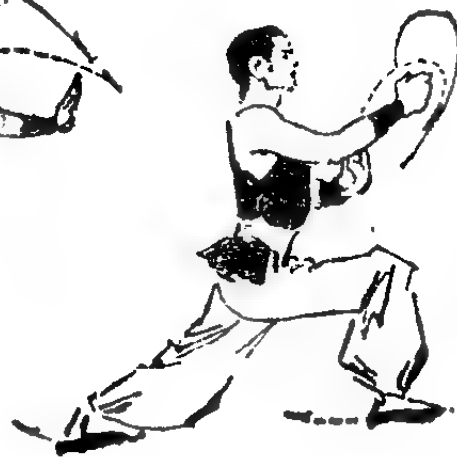


图15

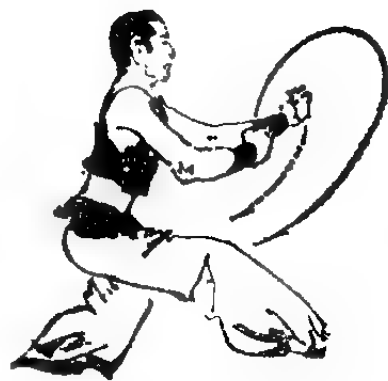


图16—1

左接手变拳，拳心朝上，眼看右拳。如图16—1所示。

2. 重心移至左脚，成右虚步；同时，左拳变掌扶右手腕，随右拳猛力下拉按于右髋关节，高与髋平，眼看前方。如图16—2所示。

十七、翘脚步反击拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，



16—2

脚跟着地，成翘脚步；同时，两手从身体两侧向下，从身后向上，以右拳背为力点，向右上方击拳，拳眼向下，高与头平，左掌扶于右小臂处，眼看右拳前方。如图17所示。

十八、翘脚步冲拳：

1. 右拳变掌，稍向左、向前、向右采抓变拳收于腰间；同时左掌向下、向左、向前采抓高与肩平，眼平视前方。



图17



图18—1

方。如图18—1所示。

2. 左掌握拳，按于胸前；同时，右拳以拳面为力点，向前冲出，高与肩平，拳心向下，左拳放在右肘下，眼看前方。如图18—2所示。



图18—2

十九、翘脚步侧冲拳：

两拳自然下落收到腰侧，拳心向上，然后左、右拳手腕内旋，以拳面为力点，向

两侧冲出，拳心向下，眼看左方。如图19所示。

二十、挑拳弹踢：

上体左转，重心移至左脚，右腿屈膝提起，绷脚面向前踢出，高与鼻平；右拳以拳眼为力点，向右、向下，再向前向上直臂挑起，高与鼻平，左拳变掌，扶于右臂内侧，眼看前方，如图20所示。



图19

二十、撤步右冲拳：

右脚落地，上体左转，重心移至右脚，左脚插于右脚后，成后插步；同时，左掌内旋屈肘架于头左侧方，掌心斜



图20



图21

向上，右臂屈肘，右拳收于右腰侧，然后以拳面为力点，向右侧冲拳，拳心向下，眼看右方。如图21所示。

第 二 段

二十二、马步双劈掌：

1. 左脚向右脚左侧上一步，成左右平行站立，右拳变掌，两手在胸前交叉，手心向内，右手在上，左手在下，眼

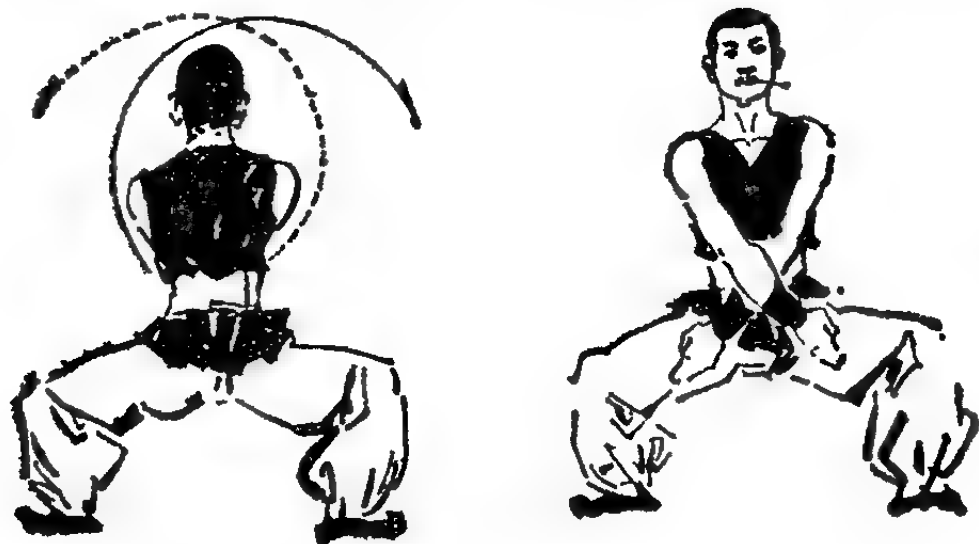


图22—1

向前看，如图22—1所示。

2. 上体随屈膝下蹲，成马步，同时两掌以掌根为力点，向上抡劈于两侧，两臂伸平，掌指向上，手心向外，眼向前看。如图22—2所示。



图22—2

二十三、独立弹踢：

重心移至左脚成右虚

步，两臂屈肘，两掌内收到胸前变勾手，高与肩平；同时，右脚绷脚面向右弹踢，高与髋平，眼看前方。如图23—1、

23—2 所示。

二十四、盖步穿掌：

以左脚为轴，左后转体，右脚落于左脚前，脚尖外展，同时，两勾手变掌，左掌按于胸前，掌心向下，右掌外旋，

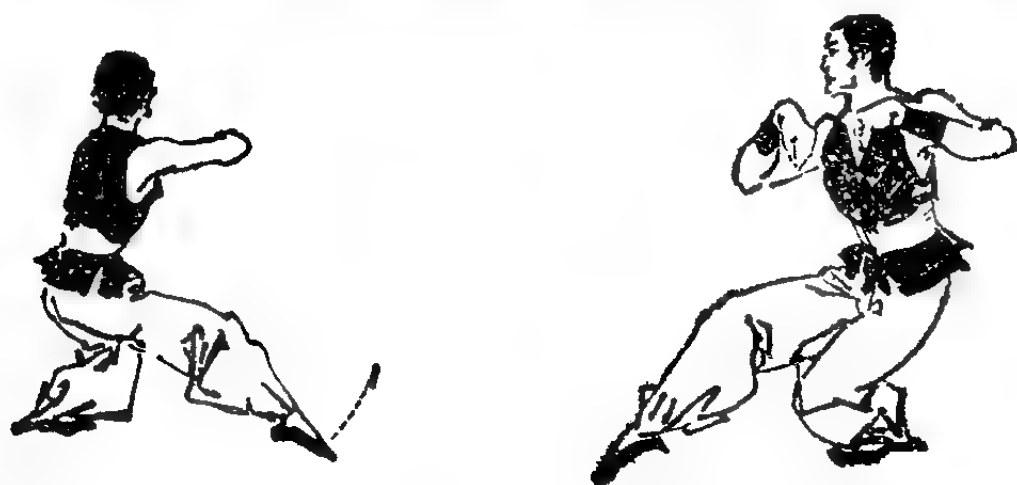


图23—1



图23—2



图24

经左腕部向前穿出，掌心斜向上，高与鼻平，眼看右掌。如图24所示。

二十五、翘步推掌：

左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步，左掌经右

臂下向上，变拳架于头左上方，拳眼斜向下，上体微右转，右掌以掌根为力点，同时向左前方推出，掌指向上，眼看左方。如图25所示。

二十六、独立托掌：

1. 左脚掌着地，重心前移成左弓步，同时左拳变掌按于胸前，右掌先回收于腰间、然后以掌根为力点向前推出侧



图25



图26—1

立掌，高与鼻平，眼看前方。如图26—1所示。

2. 右腿提起，脚面绷平，扣于左脚脖后；同时两掌架于头前上方，掌心向前，眼看前方。如图26—2所示。

3. 右腿屈膝提起，脚尖向下，成独立步，同时上体稍后转，两掌外旋，从头上分于两侧经两肋旁托于前方，手心向上，高与肩平，眼看前方。如图26—3所示。

二十七、跪步双扑掌：

右脚向右落一步，左脚跟进，重心下降成跪步，两掌内旋，掌心向下，以掌心为力点向前下方扑按，高与肩平，眼看前方。如图27所示。

二十八、虚步双推掌：

身体起立，重心移至左脚成右虚步；同时两掌以掌根为力点，向下经腹部向左、向上、向前，弧形绕环推出，右掌



图26—2



图26—3



图27



图28

与鼻平，左掌扶于右肘内侧，眼看前方。如图28所示。

二十九、歇步上挑拳：

上体右转，重心前移，左脚跟进，上体下蹲成歇步，同时右掌变拳收于腹间，左掌变拳，以拳背为力点，向左前方挑起，拳心斜向下，高与口平，眼看前方。如图29所示。

三十、弓步上挑拳：

身体起立，右脚前移成右弓步，左拳变掌按于胸前，同时右拳以拳眼为力点由下向前挑起，拳眼向上，高与口平，



图29



图30

左掌扶于右小臂内侧，眼前平视。如图30所示。

三十一、歇步下劈拳：

上体左转，左脚插于右脚后，上体屈膝下蹲成歇步，左掌经右臂外，向上划弧放在右肩部，右拳内旋，以拳轮为力点，向右后下劈，拳眼朝前，眼看右下方。如图31所示。

三十二、弓步贯拳：

身体起立，上体转身180°，成左弓步，同时右拳以拳背



图31



图32

为力点，随转体反击于左上方，拳眼向下，高与头平，左掌随转体经左上方扶于右腕部，眼看前方。如图32所示。

三十三、跪步推掌：

1. 右拳变掌向右采抓，变拳，放于胸前，拳心向下，同时左掌向左、向前、向右采抓变拳放于右拳旁，眼看前方。如图33—1所示。

2. 右脚向左脚前上一步，左脚前移成跪步，右拳变掌经左臂上向前、向右采抓握拳，拳心向下，同时左拳变掌向

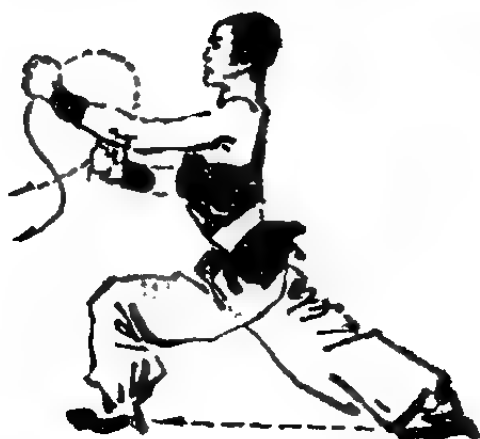


图33—1



图33—2

右、向下采抓握拳扶于右腕部，拳心向下，然后以右小臂外侧为力点，向前下方推出，眼看两拳。如图33—2所示。

三十四、弓步平扫：

1. 身体起立，左后转体180°，成左弓步，同时左拳变掌随转体平搂成勾手，勾尖朝下，屈臂于脸前，右拳自然下落右后



图34—1

方，眼看左方。如图34—1所示。

2. 上体稍左转，右拳变掌随转体直臂平扫于右前方，屈肘于胸部，成勾手，勾尖向下，高于肩平，眼看右前方。如图34—2所示。



图34—2

三十五、独立冲勾手：

重心移至左脚，右腿屈膝提起，同时，右勾手以勾顶为力点向前冲出，高与肩平，勾尖向下，左勾手随之变掌，扶于右肘部，眼看前方。如图35所示。

三十六、独立弹踢：

右腿伸膝，以脚面为力点，向前弹踢，高与肩平，同时



图35



图36

右勾手变掌送出，小指侧向下左掌扶于右肘内，眼看前方。如图36所示。

三十七、独立挑拳：

1. 以左脚为轴，向左转体180°，右腿屈膝提起，左掌下落摆于左前方成勾手，勾尖向下，高与肩平，右掌变拳自然落于右后方，拳心向内，眼向左看。如图37—1所示。

2. 上体稍左转，右脚在左脚内震脚下蹲，同时左腿屈膝提起，右拳以拳眼为力点，由后向前挑出，拳心向内，高与肩平，左勾变掌随之向上、向右、向下绕环扶于右小臂内侧，眼看前方。如图37—2所示。

三十八、跪步架推掌：

1. 左脚前落成弓步，同时，左掌按于右肘下，右拳变



图37—1



图37—2



图38—1

掌，手腕外旋变手心向上，高与肩平，眼前平视。如图38—1所示。

2. 右脚前移重心下降，成跪步，左掌顺右臂向前，向上变拳架于左上方，拳眼向下，眼看左方。右腕内旋，以掌根为力点，向前下推出，高与腹平。如图38—2所示。

三十九、虚步双推掌：

1. 身体起立，右脚向左脚前上一步，左后转体180°，成左弓步；同时，左拳变掌，两掌同时向上、向下，左掌在前与眉平，右掌在后扶于左腕外，眼看前方。如图39—1所示。

2. 重心移至右脚，左脚后移成左虚步，同时两掌向下经腹前绕环，致胸部高时，以掌根为力点，向前推出，掌指向



图38—2



图39—1



图39—2

上，左掌在前，掌指与眉齐高，右掌扶于右臂内侧，眼看前方。如图39—2所示。

四十、收式：

身体起立，上体右转45°，左脚向右脚并拢，两臂自然下垂，恢复立正姿势，眼向前看。如图40所示。



图40

第五套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、虚步双刁手
- 二、弓步平抡拳
- 三、虚步双勾手
- 四、跪步双扑掌
- 五、翘脚步上挑拳
- 六、弓步顶肘
- 七、跪步下冲拳
- 八、独立侧蹬脚
- 九、弓步推掌
- 十、翘脚步贯拳
- 十一、进步贯拳
- 十二、开立步右冲拳
- 十三、跪步架推掌
- 十四、跪步冲拳
- 十五、跪步劈拳
- 十六、跪步冲拳
- 十七、跪步左右贯拳
- 十八、跪步下冲拳

十九、丁步截拳

第 二 段

二十、虚步推掌

二十一、独立蹬脚

二十二、歇步扑按掌

二十三、跪步冲拳

二十四、跪步撑臂

二十五、跪步砍掌

二十六、弓步贯拳

二十七、弓步贯拳

二十八、跪步左冲拳

二十九、跪步左右下冲拳

第 三 段

三十、左翘脚步双刁手

三十一、右翘脚步双勾手

三十二、半马步扑按掌

三十三、半马步扑按掌

三十四、左右横击掌

三十五、撤步击掌

三十六、翘脚步劈掌

三十七、翘脚步砍掌

三十八、翘脚步左右劈掌

三十九、左右刁手

四十、独立弹踢

第 四 段

- 四十一、跪步推肘
- 四十二、跪步右冲拳
- 四十三、独立左蹬脚
- 四十四、右弹踢
- 四十五、独立冲拳
- 四十六、翘脚步下冲拳
- 四十七、虚步双勾手
- 四十八、收式。

动 作 说 明

预备:

1. 立正姿势，眼向前看。如预备图 1 所示。
2. 肘微屈，两手腕外旋，然后再内旋。手心向下，十



预备图 1



预备图 2

指斜向前，按于髋旁。眼向左看，如预备图 2 所示。

第一段

一、虚步双刁手：

1. 上体微左转，以两手背为力点，直臂向左上方提起，高与肩平，掌心向下。左掌在前，右掌在后，眼看左前方。如图1—1所示。

2. 右脚向右跨一步，左脚随之后移，重心移至右腿，成左虚步；同时两掌随重心后移，下采变勾手。两臂屈肘于



图1—1



图1—2

胸前，左勾顶与鼻尖平，右勾顶与肩平，眼看前方。如图1—2所示。

二、弓步平抡拳：

左脚前移半步，成左弓步，同时左勾变掌向左采抓握拳，右勾变拳，手腕内旋，以拳眼为力点向左前方抡击，拳心斜向下，高与肩平，左拳变掌扶于右小臂内侧，眼看前方。如图2所示。

三、虚步双勾手：

1. 上体前倾，左掌经右臂下向右、向前划弧抹于左前方，掌心向下；同时右拳内旋变掌，向左划弧，收于胸前，



图 2



图 3—1

眼看前方，如图 3—1 所示。

2. 左掌继续向左划平弧，收于胸前；同时右掌向右划弧抹于前方，看右掌。如图 3—2 所示。



图 3—2



图 3—3

图 3—3 所示。

4. 重心移至右脚，成左虚步；同时两臂屈肘，两手掌内旋变勾手后拉，左勾顶与嘴平，右勾顶与右肩平，眼看前

方。如图 3—4 所示。

四、跪步双扑掌，

1. 身体起立，两勾手变掌向下，向后经胸部绕环前伸，



图 3—4



图 4—1

掌心向上托与肩高，眼看两掌。

如图 4—1 所示。

2. 左脚前移一步，右脚随之跟进，重心下降成跪步，两掌内旋向左前方扑按，左掌约与胸高，右掌放于左肘内侧。掌心均向下，眼看前方。如图 4—2 所示。



图 4—2

五、翘脚步上挑拳，

重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步，同时右掌稍后收变拳，以拳面为力点向上挑于头前，拳心向内，高与鼻尖平，左掌扶于右小臂内侧，眼看右拳。如图 5 所示。

六、弓步顶肘，

1. 身体起立,重心移致右脚,左脚向右脚后插一步,成交叉步;同时左掌经右小臂下采抓,放于右肘下,右拳随之



图 6



图 6-1

收于左肩处,眼看右方。如图 6-1 所示。

2. 上体右转,重心移至左脚,右脚向左脚后插一步,成左弓步。然后上体再左转;同时,右肘上提横击于右前方。左掌扶于右小臂外侧。眼看前方。如图 6-2 所示。

七、跪步下冲拳,

1. 上体右后转体一百八十度,右脚前移,成右弓步,右



图 6-2

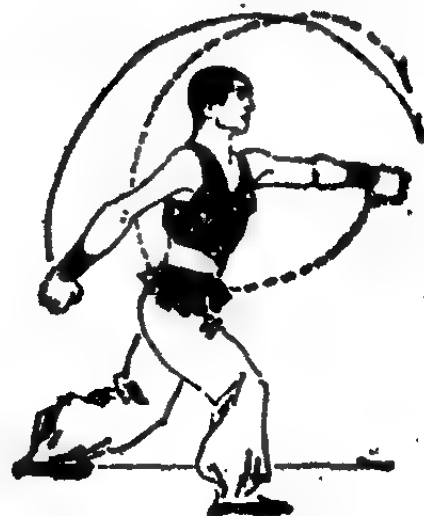


图 7-1

拳直臂绕环抡击于右腕旁，同时左掌变拳随转体向上、向前划弧下砸，拳眼向下，高于肩平，眼看左拳。如图 7—1 所示。

2. 左脚向右脚前上一步，右脚随之跟进。身体下蹲成跪步，同时右拳以拳面为力点经后向上、向前绕环击于右前方，高于膝平，拳面斜向下，左拳随之屈肘架于头的左上方，拳眼向下，高与头平，眼看右下方。如图 7—2 所示。

八、独立侧蹬脚：

1. 身体起立，重心移至左脚，左拳下落于右臂下，以拳面为力点向左上方直臂伸出，拳心向下，高与头平；同时右拳放于左肘内侧，拳心向下，右腿屈膝提起。眼看左拳方



图 7—2



图 8—1

向。如图 8—1 所示。

2. 上体右转，右拳下落至胸前，右腿勾脚尖，以脚跟为力点向右后方侧蹬，高与腕平，眼看右前方。如图 8—2 所示。

九、弓步推掌：

1. 上体右转，右脚屈膝落地做震脚。左腿随之屈膝提起

成独立步。右拳变掌向右采于胸前，同时左拳变掌随转体按



图 8—2



图 9—1

于胸前，掌心向下，眼看前方。如图 9—1 所示。

2. 左脚前落成左弓步，右掌以掌根为力点经左臂上推出成侧立掌，左掌按于右肘下，掌心向下，眼看前方。如图 9—2 所示。

十、翘脚步贯掌：

1. 上体稍右转，重心移至右脚，左脚掌离地，成翘脚



图 9—2



图 10—1

步，同时左掌顺右臂外，直臂向前握拳架于左前方，掌心

斜向下，右掌变拳，收于右腰侧，眼看前方。如图10—1所示。

2. 上体微左转，左脚稍后移；同时右拳以拳面为力点从腰间向下经右向前上方贯打，拳眼向下，高与头平，左拳随之变掌扶于右小臂内侧，眼看右拳方向。如图10—2所示。

十一、进步贯拳：

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，上体稍右转，右拳变掌，然后，两掌同时向右采抓变拳，拉于



图10—2



图11—1

右腹前，拳心向下，眼看前方。如图11—1所示。

2. 右脚前移半步，左脚随之跟进，右拳以拳面为力点，由后向右、向前上方贯拳，高与鼻平，拳眼向下，左拳变掌向下经左上划弧扶于右小臂部，眼看右前方。如图11—2所示。

十二、开立步右冲拳：

1. 右脚前移，左脚跟进，成前后开立步，距离约与肩宽，右拳变掌向右后采抓变拳至右腰间，同时左掌向下、向左采抓握拳于右胸前，拳心向下，眼向前看，如图12—1所

示。

2. 左拳变掌，同时右拳以拳面为力点经左小臂上向前



图11—2



图12—1



图12—2

冲出，高与肩平，拳心向下。眼看前方，如图12—2所示。

十三、脆步架推掌：

1. 上体稍右转，屈膝下蹲，左掌从右小臂下向左前穿出变拳，拳心向下，右拳收至腰间，眼看左前方。如图13—1所示。



图13—1



图13—2

2. 身体起立，重心前移至右脚，左脚向右脚前上一步，

右脚跟进。上体屈膝下蹲成跪步，左臂屈肘上架于头左侧；同时右拳变掌，以掌根为力点向左前方推出，掌指向上，眼看左方。如图13—2所示。

十四、跪步冲拳：

身体起立，上体微右转，右脚向左脚前上一步，左脚跟进，重心下降成跪步；同时左拳变掌按于右肘处，右掌变拳，由左臂内向上，以右拳面为力点向前冲出，拳眼向上，高与肩平，左掌扶于右肘下，眼看右拳前方。如图14所示。



图14

十五、跪步劈拳：

1. 身体起立；同时右拳以拳眼为力点向上向后挑起，拳眼向后，左掌向前推出，侧立掌，高于眉齐，眼看左前方，如图15—1所示。

2. 右脚向前一步，左脚跟进成跪步，右拳以拳轮为力点向前下方劈，高与肩平，拳眼向上，左掌扶于右小臂内侧，



图15—1



图15—2

掌指斜向上，眼看左前方。如图15—2所示。

十六、跪步冲拳：

1. 身体起立，右拳变掌向右后采抓，变拳收于腰间，同时左掌下按放于胸前，掌心向下。如图16—1所示。

2. 右脚前移，左脚跟进，身体下蹲成跪步，右拳以拳面为力点从左掌上向前冲出，拳心向下，高与肩平。如图16—2所示。

十七、跪步左右贯拳：

1. 上体稍右转，右拳收于腰间，左掌变拳以拳背为力点向下经腹前向右上方贯拳。拳眼向下高与头平，眼向左看。如图17—1所示。



图16—1



图16—2



图17—1

如图17—1所示。

2. 上体稍左转，左拳收于腰间，右拳以拳背为力点由右向左上方贯拳，拳眼向下，高与头平，看右拳前方。如图17—2所示。

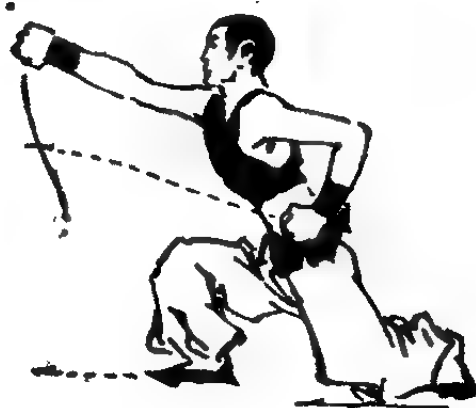


图17—2

十八、跪步下冲拳：

1. 右脚前移，左脚跟进，成

跪步，右拳收至腰间，左拳以拳面为力点向前下冲出，拳心向下，眼看左下方。如图18—1。

2.左拳变掌下按，右拳以拳面为力点经左臂上向前下冲



图18—1



图18—2

出，拳心向下，眼看右下方。如图18—2所示。

十九、丁步截拳：

左脚向右脚靠拢，脚尖点地成丁步；同时左掌经右臂下向上采抓，变勾手，屈肘，架于头左上方，勾尖斜向下，右拳内旋，弧形直臂向右前下方斜截，拳心斜向下，高与胸平，眼看右拳。如图19所示。



图19

第 二 段

二十、虚步推掌：

1. 上体左转 180° ，左脚向左上一步成左弓步，左勾手变掌，以掌根为力点随转体经上劈于左前方，掌指向上，与眉齐高；同时右拳收于腰间，眼看左掌。如图20—1所示。

2. 左掌变拳收腰间，右拳变掌以掌根为力点从后经上向前劈，高与肩平，眼看右掌前方。如图20—2所示。

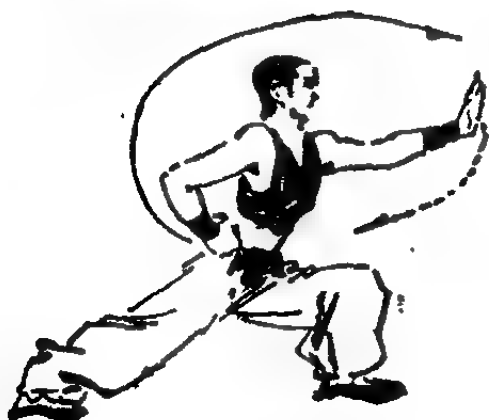


图20—1



图20—2

前劈，高与肩平，眼看右掌前方。如图20—2所示。

3. 重心移至右脚，左脚后移成左虚步；同时右掌变拳收于腰间，左拳变掌，以掌根为力点向前推出成侧立掌，高与肩平，眼看左掌前方。如图20—3所示。

二十一、独立蹬脚：

1. 左脚稍后移，同时左掌外旋，经左向下旋转至身前，



图20—3



图21—1

掌心向上，高与肩平，眼看左掌前方，如图21—1所示。

2.左脚前移，踏实，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以右脚跟为力点向前蹬踹，高与膝平，脚尖向上，右拳以拳面为力点向前冲出，拳心向下，左掌内旋扶于右肘内侧。眼看右前方。如图21—2所示。

二十二、歇步扑按掌：

1.右脚前落，脚尖外展，右拳变掌内旋按于胸前，左掌放于右肘下，掌心向下，眼看前方。如图22—1所示。

2.左脚前移，屈膝下蹲成歇步；同时左掌以掌心为力点经右臂上向前推出，掌指与鼻尖平，右掌外旋手心向上，收



图21—2



图22—1



图22—2

于腰间。如图22—2所示。

二十三、跪步冲拳：

身体起立，左脚向右脚前上一步，右脚跟进，同时左掌变拳屈肘架于头左侧，拳眼斜向下，右掌变拳，以拳面为力点向右前方冲出，拳眼向上，高与眼平，眼看右前方。如图23所示。

二十四、跪步撑臂：

右脚向左脚前上一步，左脚跟进成跪步，左拳变掌按于右肘下，手心向下，右拳向下经腹前（和左臂内）向上，以右小臂外侧为力点上架撑于头上方。眼看右拳。如图24所示。

二十五、跪步砍掌：

1. 身体起立，重心移至左脚成右虚步，右拳变掌放于左臂上，手心向下，高与肩平，左掌不动，眼看右前方。如图25—1所示。

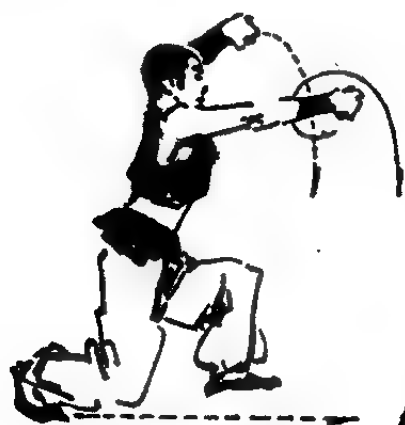


图23



图24



图25—1

图25—1所示。

2. 右脚前进一步，左脚前移跟进，成跪步，同时右掌以掌根为力点经左臂上向右前方斜砍，掌心向下，高与肩平，左掌变勾屈肘架子左耳侧，勾尖斜向下，眼看右方。如图25—2所示。



图25—2

二十六、弓步贯掌：

1. 身体起立，上体稍左转，左脚向右脚后插步，两手在胸前交叉相抱。左勾变拳眼看右后方。如图26—1所示。

2. 上体左后转 180° ，成左弓步；同时右拳以拳眼为力点向左上方圈挂于左耳侧，左拳收腰间，眼看左下方。如图



图26—1



图26—2

26—2 所示。

二十七、弓步贯拳。

1. 上体右转 180° ，变成右弓步，同时右拳以拳背为力点向右反劈，高与头平，拳心斜向下，眼看右拳。如图27—1所示。

2. 上体再微向右转，右拳收至腰间，左拳以拳背为力点由腰间抡击于左前上方，拳眼向下，高与头平，眼看左



图27—1



图27—2

拳。如图27—2所示。

3. 上体左转稍后移，左拳收于腰侧，拳心向上；同时右拳以拳背为力点经右向前抡击于前上方，高与头平，拳心向下，眼看右拳方向，如图27—3所示。

二十八、跪步左冲拳：

右脚前移，左脚跟进，上体下蹲成跪步，上体稍右转。右拳收至腰间，拳心向上；同时左拳以拳面为力点向前方冲



图27—3



图28

出，拳心向下，高与头平，眼向前看。如图28所示。

二十九、跪步左右下冲拳：

1. 左拳变掌，手心向下，按于右肘下，上体稍左转，右拳以拳面为力点经左小臂上向前冲出，拳心向下，拳面向前，左掌放于右肘下。眼看前下方。如图29—1所示。

2. 右拳变掌下压再变拳，上体稍右转。左掌变拳经右小臂上向前冲出，右拳放于左肘下，眼看左下方。如图29—2所示。

3. 右脚前移，左脚跟进，成跪步，左拳下压。身体稍左转。右拳以拳面为力点经左小臂上向前冲出，左拳放于右

肘下，眼看右拳前方。如图29—3所示。

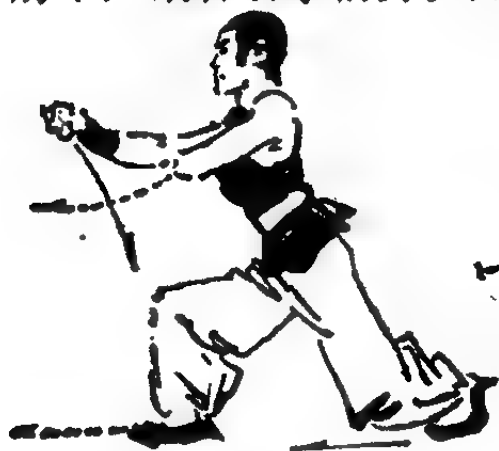


图29—1



图29—2



图29—3

第三段

三十、左翘脚步双刁手，

1. 身体起立，左脚前移，两拳变掌内旋交叉于胸前，右掌在上，高与胸平，掌心均斜向下，眼看两掌，如图30—1所示。

2. 右掌向左、向后，左掌向右、向前，上体稍后仰，两掌经头上平绕一周，右掌放于腹前，掌心向上，左掌放于



图30—1



图30—2

肩平，掌心向下，眼看前方，如图30—2所示。

3.重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步，同时两掌变勾手屈肘后拉于左肩前，左勾顶与眼平，右勾在左肘下，眼看左前方。如图30—3所示。

三十一、右翘脚步双勾手：

1.左脚踏实，身体起立，重心移至两脚之间。两勾手变掌交叉于胸前方，左掌在上，右掌在下，掌心均斜向下，眼看两掌。如图31—1所示。

2.左掌向右向后，右掌向左向前，上体后仰，两掌经



图30—3



图31—1



图31—2

头上平绕一周，左掌摆于腹前，掌心向上，右掌与肩平，掌心向下，眼看前方。如图31—2所示。

3.重心移至左脚，右脚向左脚前上步，脚跟着地，成翘脚步，同时两掌变勾手，屈肘后拉于右肩前，右勾顶同眼平，左勾顶与肩平，眼看右前方。如图31—3所示。

三十二、半马步扑按掌：

1.右脚踏实，重心前移成右弓步，两勾手向前、向下、向后绕环摆于身体前方，勾尖向下，右勾顶与眼平，左勾顶

于右肘下，眼看前方。如图32—1所示。



图31—3



图32—1

2.左脚前进一步，右脚前移，重心后移成半马步；同时两勾手变掌，扑按于右前方，肘微屈，眼向前看。如图32—2所示。

三十三、半马步扑按掌：

1.重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，两掌变勾，向左向下向右上绕环于胸前，勾顶与肩平，眼看前方。如图



图32—2



图33—1

33—1所示。

2. 重心移至左脚，右脚向左脚前一步成右弓步，同时两勾变掌，经右向上向前划弧，再变勾手，勾尖向下，右勾顶与鼻平，左勾放于右勾下，眼看前方。如图33—2所示。

3. 左脚前进一步，右脚前移，重心后移成半马步；同

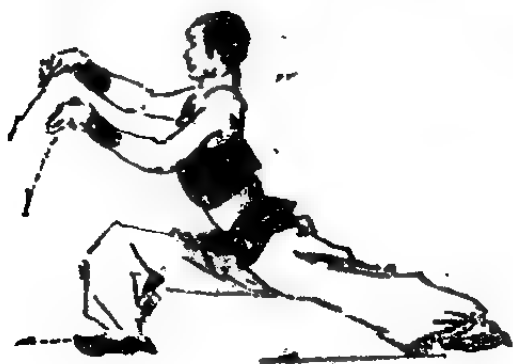


图33—2



图33—3

时两勾变掌向前下扑按，眼看前方。如图33—3所示。

三十四、左右横击掌：

1. 身体起立，左脚前移，成前后开立步，右脚在前，左脚在后，右掌向下、向左下接于右胯旁；同时左掌向下、向左以掌心为力点击向左上方，掌心向内，高与眼平，眼看左方。如图34—1所示。

2. 原地不动，左掌向右向下接于右胸前，掌心向下，



图34—1



图34—2

同时右掌以掌心为力点、由下经右向右上方击拍，掌心斜向前，高于眼平，眼看右前方。如图34—2所示。

3、4 同1—2，只身体下蹲成跪步即可。如图



图34—3



图34—4

34—3、图34—4 所示。

三十五、撤步击掌：

1. 身体起立，重心先移至左脚，右脚后撤一步，重心随之移至右脚成左虚步，右掌向下向后再向上绕环摆于右前方，高与鼻平，掌心向下；同时左掌向上向左绕环落于左胯旁，掌心向后，眼看前方。如图35—1 所示。

2. 左脚撤向右脚后一步，重心移至两脚之间，左掌以



图35—1



图35—2

掌心为力点，向左上方击拍，高与鼻平，右掌自然下落于右髋旁，眼看前方。如图35—2所示。

3. 右脚向左脚后撤一步，同时右掌以掌心为力点向右上方向击拍，高与鼻平，掌心斜向前，左掌自然下落于左髋旁，眼看前方。如图35—3所示。

三十六、翘脚步劈掌：

1. 左脚向右脚并拢，右脚提起，同时左掌经右手腕向前下方采抓成勾手，勾尖向下，右掌随之上提成勾手，高与眉齐，眼看左前方。如图36—1所示

2. 右脚在左脚内震脚，上体屈膝下蹲，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步，同时右勾手变掌，以掌根为力点劈于左前方，掌心斜向上，高与胸平，左



图35—8



图36—1



图36—2

勾变掌，手腕外旋，扶于右肘下，眼看右前方。如图36—2所示。

三十七、翘脚步砍掌：

1. 步型不动，右掌变勾手，勾尖向左下，以勾顶为力点向右横击，高与胸平，左掌移至左侧，约与肩高。眼看右

勾手。如图37—1所示。

2. 右臂内旋，勾尖向右，以勾顶为力点向左横击，高与胸平，眼看右勾手，如图37—2所示。

3. 右勾手变掌，手腕内旋，掌心向下，以右掌根为力



图37—1



图37—2



图37—3

点向右砍击，眼向右看。左掌扶于右小臂处。如图37—3所示。

三十八、翘脚步左右劈掌：

左掌以掌根为力点向上劈于左前方，掌与眉齐；同时右掌以掌根为力点经下向右再向右前上方劈击，掌指向上，高



图38—1



图38—2

与眉齐，左掌收至右小臂内侧，眼看前方。如图38—1、38—2所示。

三十九、左右刁手：

1. 上肢不动，上体稍右转，右掌变勾手，从前向上屈肘拉回于右耳侧，勾顶与头平，勾尖斜向外；同时左掌收于右勾下，眼看右前方。如图39—1所示。

2. 上体稍左转，左掌经胸前楼手上提成勾手屈肘拉回



图39—1



图39—2

左耳侧，勾顶与头顶平，勾尖斜向外；同时右勾手变掌收于左肩前，眼看右前方，如图39—2所示。

四十、独立弹踢：

重心移至左腿，右腿屈膝提起，绷脚面，向前弹踢，高与髋平，眼看右前方。如图40所示。

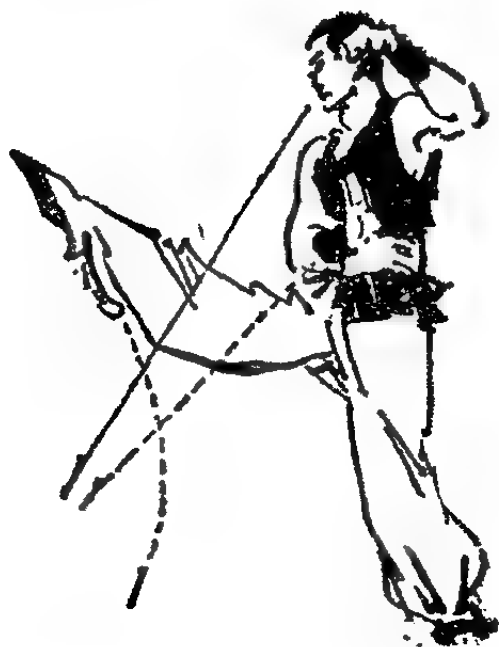


图40

第四段

四十一、跪步推肘：

右脚前落，左脚跟进成跪步，同时两手变拳，左拳扶于右腕部，然后两拳向右前方推横肘，力达右小臂外，拳心向下，高与膝平。眼看右前方。如图41所示。

四十二、跪步右冲拳：

1. 左脚向右脚前上一步，右腿屈膝提起，脚尖向下，同时两拳架于头上方，拳心均向下，眼看前方。如图42—1



图41



图42—1

所示。

2. 右脚前落，左脚跟进，上体下蹲成跪步，同时两拳以拳面为力点经两侧向下、向前冲出，右拳心向下，高与胸平，左拳变掌扶于右小臂内侧，眼看右前方。如图42—2所示。

四十三、独立左蹬脚：

1. 身体起立，左掌收于腰间，右拳以拳背为力点，拳

心向上，屈肘下砸于腹前，眼看前方。如图43—1所示。



图42—2



图43—1

2.重心移至右脚，左腿屈膝提起，以脚跟为力点向左前方蹬踹。眼看前方。如图43—2所示。

四十四、右弹踢：

1.左脚向右脚后撤一步成右弓步，右拳收于腰间，左拳以拳面为力点向左前方冲击，拳眼向上，高与头平，眼看



图43—2



图44—1

前方。如图44—1所示。

2.重心移至左脚，左拳收于腰间，右腿屈膝提起绷脚

面，以脚面为力点向右前方踢出，高与髌平；同时右拳以拳背为力点经右侧横砸于腹前，拳心向上，眼看右前方。如图44—2所示。

四十五、独立冲拳：

1. 右脚落地，右拳变掌向右上采抓变拳收腰间；同时，左拳变掌经左向前上划弧按于右胸前，眼看前方。如图45—1所示。

2. 重心移至右脚，左腿屈膝提起成独立步；同时右拳



图44—2



图45—1



图45—2

以拳面为力点经左腕上向前方冲出，高与口平，拳心向下，眼看右拳前方。如图45—2所示。

四十六、翘脚步下冲拳：

以右脚为轴左后转体180°，左腿向右前方落，脚跟着地成翘脚步，右拳收于腰间，左掌变拳以拳面为力点向左下方冲出，眼看左下方。如图46所示。

四十七、虚步双勾手：

1. 重心前移成左弓步，上体稍左转，上体稍前倾，左拳变掌按于胸前，掌心向下，高与肩平，右拳变掌，以掌心

为力点向前推出，掌指向上。眼向前看，如图47—1所示。



图46



图47—1

2.重心移至右脚，成左虚步，两掌向左向上向右划弧变勾手，勾尖向下，左勾在前，与鼻同高，右勾与胸同高，两臂屈肘于胸前。眼看左前方。如图47—2所示。

四十八、收式：

身体起立，左脚向右腿靠拢，两勾手变掌自然垂于两侧，成立正姿势，眼向前看。如图48所示。



图47—2



图48

第六套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、并步挑掌
- 二、翘脚步右砍掌
- 三、翘脚步推掌
- 四、翘脚步双采手
- 五、翘脚步双扑掌
- 六、虚步穿掌
- 七、虚步穿掌
- 八、翘脚步挑拳
- 九、翘脚步横击勾
- 十、翘脚步横击勾
- 十一、跪步推拳
- 十二、弓步冲勾手

第 二 段

- 十三、独立挑勾
- 十四、左弓步冲勾手
- 十五、翘脚步双分勾
- 十六、马步双砍掌

十七、左弓步左推掌

十八、右弓步冲拳

十九、转身弓步盘肘

二十、翘脚步推掌

第 三 段

二十一、左翘脚步横击臂

二十二、右翘脚步横击臂

二十三、开立步右贯拳

二十四、跪步冲拳

二十五、转身左弓步盘肘

二十六、翘脚步推掌

二十七、马步亮掌

二十八、独立贯拳

第 四 段

二十九、跪步右崩拳

三十、跪步右冲拳

三十一、独立右盘肘

三十二、跪步右劈掌

三十三、跪步右推掌

三十四、左跪步右推掌

三十五、翘脚步右推掌

三十六、右跪步左推掌

三十七、虚步双刁手

三十八、结束动作

动作说明

预备：并步按掌

1. 立正站立，两臂自然下垂，眼向前看。如预备图1所示。

2. 以左脚跟和右脚掌为轴，身体左转45°，成立正姿势；同时，两腕外旋，手心向上，然后两手腕再迅速内旋，



预备图 1



预备图 2

在体侧按掌，手心向下，掌指斜向前。眼看前方。如预备图2所示。

第一段

一、并步挑掌：

右掌以掌指为力点，直臂向上挑起，高与肩平，掌指向上，掌根斜向前，左手随之上提扶于右小臂处。眼看前方。

如图 1 所示。

二、翘脚步右砍掌：

1. 重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖绷直向下，同时，右掌变勾手向下经右后方采提于右耳侧，勾尖向下。左掌向左下方采变勾手，自然垂于腹前。眼看前方。如图 2—1 所示。

2. 右脚以脚跟为力点，用力下震脚，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，脚尖上翘，成左翘脚步，同时右勾手外旋变掌，以掌根为力点，向左前方斜砍，高与



图 1



图 2—1



图 2—2

胸平，掌心向上；左勾变掌扶于右小臂，掌指向上，眼看右手前方。如图 2—2 所示。

三、翘脚步推掌：

1. 下肢动作不变，右掌内旋成勾手，以勾顶为力点向右横击，勾尖斜向左，眼看勾手，高与肩平。如图 3—1 所示。

2. 下肢动作不变，右勾手变掌，掌心向下按，眼看右

掌。如图3—2所示。

3. 下肢动作不变，上体微右转，左掌以掌根为力点，向前方直臂推出，掌指向上，高与肩齐，同时，右掌扶于左



图 3—1



图 3—2



图 3—3

肘处，掌指向上。眼看前方。如图 3—3 所示。

四、翘脚步双采手：

1. 下肢动作不变，右掌经左腕部向前推出，掌心向前，眼看右掌。如图 4—1 所示。

2. 下肢动作不变，上体稍右转，右掌变勾手屈肘从前向下弧形采抓至右耳侧，勾尖向下，左掌立于右肩。眼看前



图 4—1



图 4—2

方。如图4—2所示。

3. 下肢不变，上体微左转，左掌变勾手经前向左下绕环，屈肘提于左前方，高与头平，勾尖向下，眼看前方。如图4—3所示。

五、翘脚步双扑掌：

左脚前移，右脚跟进，重心后移成左翘脚步。同时两勾手变掌，以掌心为力点，向前下扑按，左掌在前，右掌扶于



图4—3



图5

左肘内侧。眼视前方。如图5所示。

六、虚步穿掌：

重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚尖点地，成右虚步；同时上体微左转，左掌下按于右肘下，右掌外旋手心向上，以指尖为力点经左臂上向前穿出，高与鼻平，眼看右掌。如图6所示。

七、虚步穿掌：

重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚尖点地，成左虚步；同时上体微右转，右掌内旋下按于左肘处，左掌外

旋，手心向上，以指尖为力点经右臂上向前方穿出，高与鼻



图 6



图 7

平，眼看左掌前方。如图 7 所示。

八、翘脚步挑拳：

左脚微左移，重心移到左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟着地，成右翘脚步；同时，上体左转，左掌内旋下按，右掌外旋变拳，以拳面为力点，向下向前上方屈肘挑出，拳心向内，高与鼻平，左掌扶于右肘内侧，眼看右拳。如图 8 所示。



图 8

九、翘脚步横击勾：

1. 身体起立，重心移至两脚之间，右拳变掌内旋采抓下按于前方再变拳，拳心向下；同时，左掌扶于右大臂上，手心向下，成两臂交叉，眼看前方，如图 9—1 所示。

2. 重心移至右脚，左脚向前上一步，脚跟着地，成左翘脚步；同时，上体右转，左手变勾手，以勾顶为力点，经右臂上向左前方横击，勾尖向右，高与肩平，右拳下按扶于左肘处，眼看左勾手。如图9—2所示。

十、翘脚步横击勾。

1. 身体起立，重心移至两脚之间，左勾手变掌内旋下按，采抓后变拳，拳心向下；同时，右掌内旋上伸扶于左大



图9—1



图9—2



图10—1

臂上，手心向下。两臂在胸前交叉，眼看前方。如图10—1所示。

2. 重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟点地，成右翘脚步；同时，右掌变勾手，以勾顶为力点，经左臂上向右前方横击，勾尖向左，与肩同高，左拳变掌下按扶于右肘处。眼看右勾手。如图10—2所示。

十一、跪步推掌。

1. 身体起立，重心移到右脚，左脚稍前移，重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖绷直，两手变拳，在胸前交叉，

左拳在上，右拳在下，拳心均斜向下，眼看两拳。如图11—1



图10—2



图11—1

所示。

2. 右脚向前一步落下，左脚随之跟进，重心下降成左跪步；同时，右拳以拳轮为力点稍内旋，下按前推，与胸同高，左拳扶于右腕处。拳心均斜向前。眼看前方。如图11—2所示。

十二、弓步冲勾手：

身体起立，左脚后撤半步，上体左转180°，成左弓步；



图11—2



图12

同时，右拳变勾手，以勾顶为力点，向左前方击打，勾尖向下，高与肩平，左拳变掌扶于右肘内侧，掌指向上，眼看右勾手。如图12所示。

第二段

十三、独立挑勾：

身体起立，重心移至右脚，上体微右转，左腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖向下，成右独立步，同时右勾手直臂向上挑起，勾顶向上，左掌立于右肩前，眼看左前方。如图13所示。

十四、左弓步冲勾手：

左脚向左前方一步落下，成左弓步，同时右勾手向下，经腰间，以勾顶为力点，向左前方击打，勾尖向下，高与肩



图13



图14

平，左掌扶于右肘内侧，掌指向上。眼看右勾手。如图14所示。

十五、翘脚步双分勾，

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚向前上步，落在左脚内侧，重心移至右脚，左脚跟提起，成左虚步；同时左掌屈肘伸于右臂下再变勾手，勾顶向上，两勾手在胸前交叉，眼看左前方。如图15—1所示。

2. 左脚上左进半步，脚跟着地，成左翘脚步；同时，左勾手以勾顶为力点，经右臂下向左侧方击打，右勾手以勾顶为力点向右侧方击打，两臂高与肩平，勾顶均向后。眼看



图15—1



图15—2

左前方。如图15—2所示。

十六、马步双砍掌，

1. 身体起立，两脚踏实，成平行开立步，两勾手变掌，以小指侧为力点，经腹前至胸前交叉，左掌在外，右掌在内，两掌心均向内。眼看两掌。如图16—1所示。



图16—1

2. 重心移至右脚，左脚向左跨半步，右脚随之跟进，重心下降成马步，同时两掌内旋，变手心向外，以小指侧为力点，向上经两侧，再向下弧行砍于腹前，右掌心向上，眼

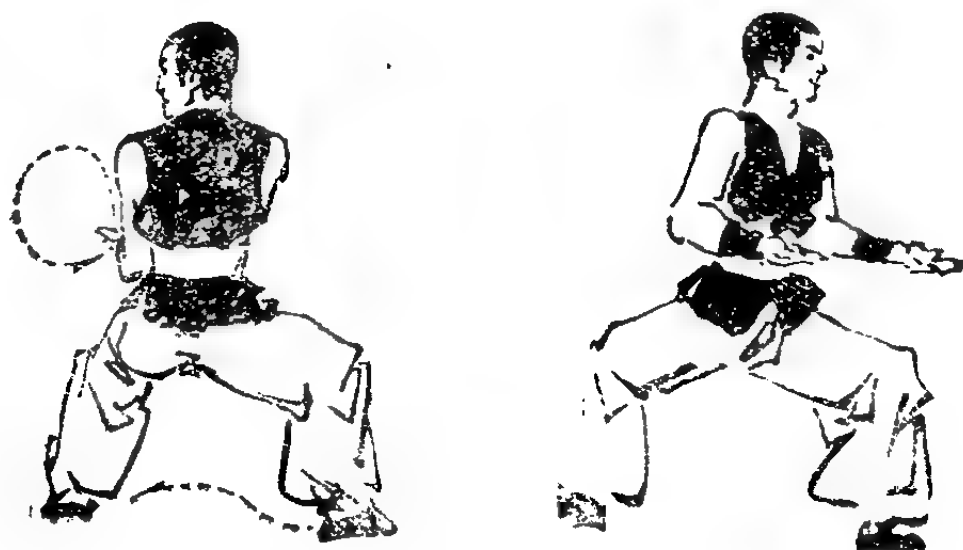


图16—2

看两掌。如图16—2所示。

十七、左弓步左推掌：

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚向前移半步，在左脚内侧震脚，然后重心转移至右脚，左脚跟抬起成丁字步，同时，左掌内旋，变手心向下，经左上方向下划弧收于左侧，掌心斜向上，掌指向前，同腹高，右掌变拳收于腰间，眼看左方。如图17—1。



图17—1

2. 左脚向左前方上一步，成左弓步；同时左掌以掌根为力点，经腰间向左方推出，掌指向上，高与鼻平，眼看左

方。如图17—2所示。

十八、右弓步冲拳：

身体起立，重心移至左脚，上体左转，右脚向左脚前上一步，成右弓步；同时，左掌内旋下按，右拳以拳面为力点经左臂上向前冲出，拳眼向上，高与肩平，左掌扶于右肘内

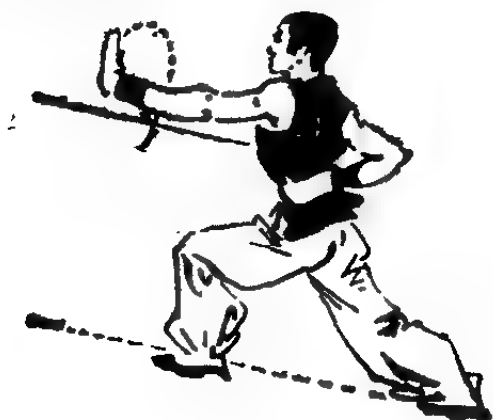


图17—2

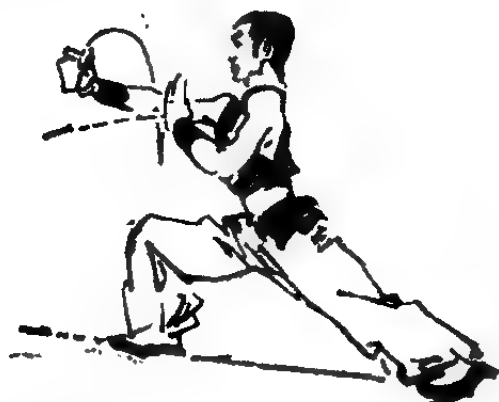


图17—1

侧，指尖向上，眼看前方。如图18所示。

十九、转身弓步盘肘：

1. 身体起立，重心移至右脚，左脚向前一步，落于右脚内侧，然后重心移左脚，右腿屈膝提起，以脚跟为力点，伸膝向前蹬出，脚尖向上，高与膝平；同时，右拳内旋变掌向下采抓再变拳收于腰间，左掌以掌根为力点，经右臂下向前推出，高与肩平，掌心向下，掌指向右。如图19—1所示。



图19—1

2. 右腿内旋，右脚落地，上体左转180°，成左弓步；同时，右臂以肘尖为力点，屈肘向左盘击，右手为拳，拳眼

向内，左掌扶于右拳面上，眼看右肘方向。如图19—2所示。

二十、翘脚步推拳：

身体起立，左脚微向左移，重心移至左脚，右脚微前移，脚跟着地，脚尖向上，上体右转180°，成右翘脚步；同时左掌扶于右腕部，右拳以拳轮为力点向右前方推出，高与



图19—2



图20

肩平，右拳心向下。眼看前方。如图20所示。

第三段

二十一、左翘脚步横击臂：

1. 身体起立，以两脚跟为轴向左后方转180°，重心移至左脚，右脚向左脚前上半步，成交叉步；同时，两臂交叉相抱在胸前，右臂在上，左臂在下，左掌变拳，两拳心均向下，眼看前方。如图21—1所示。

2. 重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，

脚尖向上，成左翘脚步；同时，上体稍后仰，右拳向右后绕环摆于胸前，左拳向上再向右后方绕环，以左臂外侧为力点



图21—1



图21—2

向左横击，拳心均向下。高与肩平，眼看前方。如图21—2所示。

二十二、右翘脚步横击臂：



图22

重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟着地，脚尖向上，成右翘脚步；同时，左拳向下，经左后方向上摆于胸前，右拳向下，经左后方向上，以右臂为力点，向右前方横击。拳心均向下，高与肩平，眼看前方。如图22所示。

二十三、开立步右贯拳：

1. 身体起立，右脚前移半步，左脚跟进，成前后开立步，上体微右转；同时，两拳变掌，手心向下，向下向右采抓变拳，拉于右腰间，右拳心向上，左拳心向下，眼看前

方。如图23—1所示。

2. 右脚前移半步，左脚跟进，成前后开立步；同时，右拳以拳背为力点，向下经右侧向左前抡臂贯打，拳眼向下，高与头平，左拳变掌向下，经左侧方向右前方划弧，扶



图23—1



图23—2

于右小臂处。眼看右前方。如图23—2所示。

二十四、跪步冲拳：

1. 右脚前移半步，左脚跟进，成前后开立步；同时，右拳变掌，向右下方采抓变拳收于腰间，左手腕内旋，手心向下按变成拳，与胸同高。眼看前方。如图24—1所示。

2. 右脚向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪



图24—1



图24—2

步。左拳下按，右拳以拳面为力点，经左臂上向前冲出，拳心向下，高与肩平，左拳置右臂下，眼看右前方。如图24—2所示。

二十五、转身左弓步盘肘：

1. 身体起立，左脚前移，右腿屈膝稍提起，以右脚跟为力点向前方蹬踹；同时，右拳收于腰间，左拳变掌以掌根为力点经右臂下向前横击，掌心向下，掌指向右，高与肩平，眼看前方。如图25—1所示。

2. 右腿内旋，右脚落地，上体左转180°，成左弓步；同时，以右肘尖为力点、屈肘向左方盘击，左手扶于右拳



图25—1



图25—2

面，拳眼向内，眼看右肘方向。如图25—2所示。

二十六、翘脚步推拳：

身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚，右脚向右移，脚跟着地，脚尖向上。上体右转180°；同时，左手扶右小臂部，右拳以拳轮为力点向前推出，高与肩平，眼看前方。如图26所示。

二十七、马步亮掌：

1. 右脚踏实，身体起立，以右脚跟和左前掌为轴，身体左转180°，右手变掌、两拳交叉于左腹前，右臂在上，



图26



图27—1

左臂在下，两拳心均向内，眼看两掌。如图27—1所示。

2. 重心移至右脚，左腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖向下，成右独立步；同时，左掌向下经左后方上摆绕环一周到胸前，手心向内，右掌经右后方上摆到胸前，手心向内，两臂在胸前交叉，左臂在内，右臂在外，眼看前方。如图27—2所示。

3. 左脚向左侧一步落地，脚尖内扣，重心下降成马步，上



图27—2



图27—3

体右转45°，同时，左手下按，右手向下经右侧方，屈肘架于头上，掌心向上，掌指向左，眼看左侧方。如图27—3所示。

二十八、独立贯拳：

身体起立，右脚向左脚内侧移步，重心移至右脚，左腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖向下；同时，左手变拳，以拳轮为力点，向左上方弧形贯打，高与头平，拳眼向外，右手扶于左腕处。眼看左拳，如图28所示。



图28

第四段

二十九、跪步右崩拳：

左脚向前一步落下，右脚跟进，重心下降成右跪步；同时，右掌下按，左拳以拳面为力点，经右臂上向前上方冲出，高与胸平，右掌扶于左臂内侧，眼看前方。如图29所示。



图29

三十、跪步右冲拳：

身体起立，左脚前移半步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左拳变掌内旋下按于胸前，掌心向下，右掌变拳，以拳面为力点，经腰间从左腕上向前冲出，高与胸平，左掌置于右肘下。眼看前方。如图30所示。

三十一、独立右盘肘：

1. 下肢动作不变，上体稍右转，左掌外旋，从右腕上向前上方推出，高与胸平，手心向前，右拳收于腰间。眼看



图30



图31—1

前方。如图31—1所示。

2. 身体起立，重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直，成左独立步。上体稍左转，同时，右肘以肘尖为力点，屈肘向左盘击，左手扶于右拳面，与肩同高，眼看右前方。如图31—2所示。



图31—2

三十二、跪步右劈掌：

右脚向前一步落地，左脚跟进，重心下降成左跪步，同时左掌按于前方，掌心向下，右拳变掌外旋，以掌背为力点经左臂内侧向前上方反臂，掌心向上，高与鼻平，左掌置于右肘下，眼看前方，如图32所示。

三十三、跪步右推掌：

1. 身体起立，右脚前跨半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变拳经右臂下前伸，拳心向下，高与



图32



图33—1

头平，右掌变拳收于腰间，眼看前方。如图33—1所示。

2. 身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步；同时，上体微右转，左拳屈肘架于头上，拳眼斜向下，右拳变掌，以掌根为力点，向左前方推出，掌指向上，高与胸平，眼看左前方。如图33—2所示。

三十四、左跪步右推掌：

1. 下肢动作不变，身体稍起微右转，同时左拳变掌下



图33—2



图34—1

按于胸前，手心向下，右掌外旋屈肘收回到胸前，掌心向上，眼看前方。如图34—1所示。

2. 重心移至左脚，右脚向前移步到左脚内侧，脚尖点地；同时，右掌经左臂内向上经右侧方采抓变拳收于胸前，拳心向上，左掌置于右腕处，掌心向下，眼看前方。如图34—2所示。

3. 身体起立，右脚向前跨一步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，右拳内旋，以拳轮为力点，向前推出，拳心向下，高与嘴平。左掌变拳、拳心向下，扶于右腕处。眼



图34—2

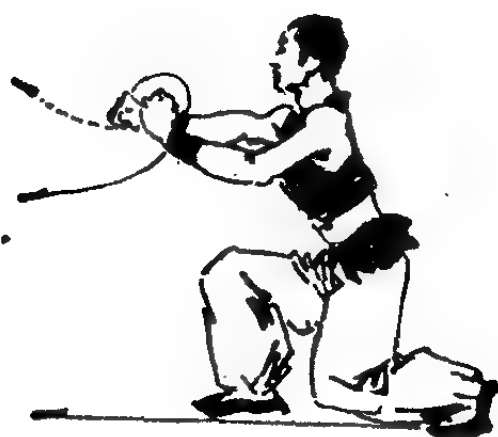


图34—3

看前方。如图34—3所示。

三十五、翘脚步右推掌：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，左脚跟着地，脚尖向上；同时，左拳变掌经右臂下，采抓变拳屈肘架于头上，拳眼向下。右拳变掌，以掌根为力点经腰间向左前方推出，掌指向上，高与胸平，眼看前方。如图35所示。

三十六、右跪步左推掌：

1. 身体起立，以两脚跟为轴向右转体 180° ，成右弓步，同时，右掌随转体经上向右搂按掌，掌心向下，左拳收



图35

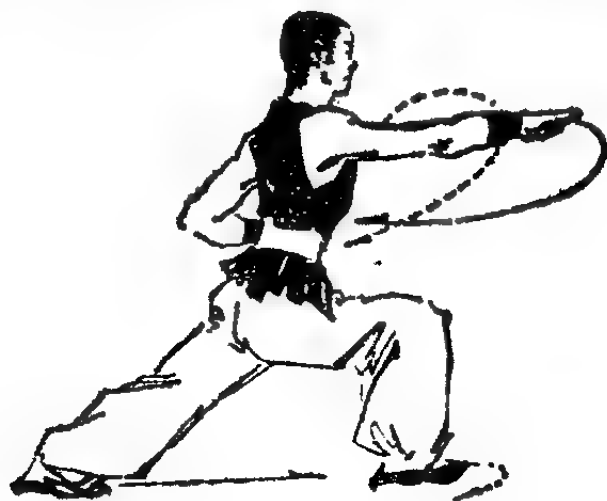


图36—1

回腰间。眼看右前方。如图36—1所示。

2. 右脚尖外展，重心移至右脚，左脚向前移步，落于右脚内侧，脚尖点地；同时左拳变掌，向前上方采抓变拳收至胸前，拳心向上，右拳扶于左腕处，拳心向下，眼看左前方。如图36—2所示。

3. 左脚向前跨一步，右脚跟进，重心下降，成右跪



图36—2



图36—3

步，同时，左拳内旋，以拳轮为力点向前方推出，拳心向

下，高与胸平，右拳扶于左腕部，拳心向下，眼看左前方。如图36—3所示。

三十七、虚步双刁手：

1. 下肢动作不变，两拳变掌，手心向下，在胸前交叉，右臂在上，左臂在下，眼看两掌，如图37—1所示。

2. 右脚向右后稍移，重心移至右脚，左脚后移成虚步，上体微右转；同时，两掌向下，经左后方向上弧行绕环向前采抓变勾手，勾尖向下，左勾在前，高与鼻平，右勾在左肘下，（两肘微屈），眼看左前方。如图37—2所示。

三十八、结束动作：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右移步，落于右脚内



图37—1



图37—2



图38

侧，上体右转45°，成立正姿势，同时，两勾手变掌，自然垂于身体两侧，眼向前平视。如图38所示。

第七套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、虚步双刁手
- 二、跪步冲勾
- 三、独立横推掌
- 四、横裆步砍掌
- 五、独立托掌
- 六、跪步下按掌
- 七、独立探掌
- 八、右反劈拳
- 九、弓步冲拳
- 十、跪步下推掌
- 十一、跪步双封拳
- 十二、抱拳前踢
- 十三、跪步架冲拳

第 二 段

- 十四、翘脚步左冲拳
- 十五、跪步下按拳
- 十六、右翘脚步右冲拳

- 十七、跪步反拍掌
- 十八、跪步反击拳
- 十九、翘脚步反击拳
- 二十、跪步下按拳
- 二十一、跪步下按掌
- 二十二、独立弹踢
- 二十三、跪步劈拳
- 二十四、独立弹踢
- 二十五、转身虚步冲拳

第 三 段

- 二十六、虚步摆掌
- 二十七、跪步下冲拳
- 二十八、半马步挑拳
- 二十九、跪步下推掌
- 三十、跪步反拍掌
- 三十一、虚步抱拳
- 三十二、开立步贯拳
- 三十三、跪步冲拳
- 三十四、独立弹踢
- 三十五、跪步双推拳

第 四 段

- 三十六、左弓步轮劈拳
- 三十七、右弓步轮劈拳
- 三十八、翘脚步亮拳

- 三十九、右虚步挑拳
- 四十、并步摆拳
- 四十一、右虚步抱拳
- 四十二、并步摆拳
- 四十三、虚步左穿掌
- 四十四、虚步右穿掌
- 四十五、弓步砍掌
- 四十六、虚步双推掌
- 四十七、虚步双推掌
- 四十八、独立弹腿
- 四十九、虚步挑掌
- 五十、虚步双刁手
- 五十一、收式

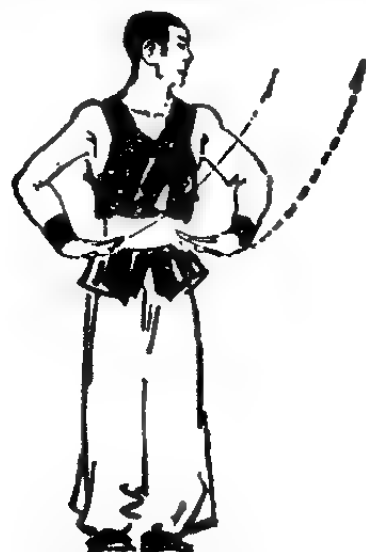
动作说明

预备:

1. 立正姿势站立，眼向前看。如预备图1所示。



预备图1



预备图2

2. 两手腕外旋, 肘稍屈, 使掌心向上, 然后两手腕内旋, 手心向下平按于身体两侧, 掌指向前, 眼看左前方。如预备图 2 所示。

第 一 段

一、虚步双刁手,

1. 上体稍左转, 两手背向上, 两臂直臂上提摆于左方, 左掌约与眼高, 右掌约与肩齐, 眼看左方。如图 1—1 所示。

2. 右脚后撤半步, 重心落至右脚, 左腿成虚步; 同时两掌变勾手曲肘后刁于身前, 左勾手在前, 高与眼平, 右勾顶与右肩平, 右肘贴于右胸前, 眼看前方。如图 1—2 所示。

二、跪步冲勾,

左脚向左方移, 随之重心前移, 跟右脚成跪步, 左臂上提勾顶约与嘴高, 右勾手向左膝前方直臂冲出, 勾尖向下,



图 1—1

图 1—2

图 2

眼看右勾手。如图 2 所示。

三、独立横推掌,

1. 身体起立，两勾手变掌，右臂外旋，手心向上，左掌心向下，眼看前方。如图 3—1 所示。

2. 上体右转，重心移至左脚，提右腿成独立步，脚尖向下，右臂内旋成右勾手后收至右耳侧；同时左掌向左前方推



图 3—1



图 3—2

出成横掌，掌心向前，眼看左前方。如图 3—2 所示。

四、横档步砍掌：

上体左转，右脚落步成左横弓步，左掌变拳拉于头侧，右勾变掌，外旋，以掌根为力点，随上体左转，同时砍于胸前，手心向上，五指向前。眼看左方。如图 4 所示。



图 4

五、独立托掌：

上体右转，重心移至右脚，左腿提起，脚尖向下，同时，右臂内旋，掌心向外，屈肘架于右上方，左拳变掌随转体由下向前向上直臂平托与肩平，掌心向上，眼看左掌。如图 5 所示。

六、跪步下按掌：

左脚前落，右脚随之前移，成跪步，左臂内旋前伸，掌心向下，屈左肘，左掌收于右肘下，然后两掌随之下按，右掌高与眼平，掌心向下，眼向前看。如图6所示。

七、独立探掌：

身体重心前移，右腿提起，脚尖向下，右臂外旋，掌心向上；左臂内旋，掌心向上。然后两臂平托起，右掌高与眉



图5



图6

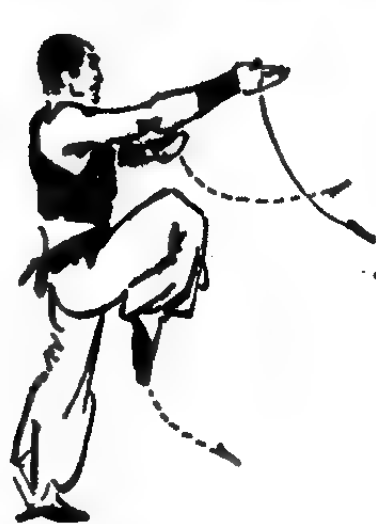


图7

齐，左掌心托右肘，眼向前看。

如图7所示。

八、右反劈拳：

1. 右脚前落，重心前移，左脚随之前移成跪步，上体稍右转，左掌变拳，架于左上方，右臂内旋，右掌变拳向前推出，右拳心向下，约与胸高，眼看右拳。如图8—1所示。



图8—1

2. 身体起立，右脚前跃一步，左脚随之跟进，成跪

步，左拳变掌收至右肘下，右臂屈肘，右拳随之从左臂内向上向右前方反劈，拳心斜向后，力达拳背，眼看右前方。如图8—2所示。

九、弓步冲拳：

身体起立，右脚稍向右前方移成右弓步。右拳收至腰间，拳心向上。左掌变拳，拳心斜向下，向左前方直臂冲



图8—2



图9

出，力达拳面。如图9所示。

十、跪步下推掌：

左脚向左前方上一步，右脚前移，成跪步；同时，左臂屈肘架于头上，右拳变掌向左前下方推出，掌指向上，力达掌根。如图10所示。



图10

十一、跪步双封拳：

1. 身体稍右转，左脚向前上步成右弓步，右掌变拳收回至右耳侧，拳眼向下；同时，左拳向前直臂冲出，拳心向下，眼看前方。如图11—1所示。

2. 上体稍左转,重心后移至左脚,右脚后移成虚步;同时,左拳收回至左耳侧,拳眼向下,右拳手腕外旋向右下方



图11—1



图11—2

冲出,拳眼向上,力达拳面。如图11—2所示。

3. 右脚前移,左脚跟进,上体下蹲,成跪步,两肩内扣,左臂前伸,右臂屈肘内收,拳心相对。如图11—3所示。

十二、抱拳前踢:

身体起立,上体稍左转,重心后移至左脚,两拳随之收至胸前;同时,右腿伸膝,以右脚面为力点,向前方踢出,



图11—3



图12

高与胸平，眼看右前方。如图12所示。

十三、跪步架冲拳：

1. 以左脚掌为轴，上体左后转，右脚落到左脚前，同时两臂在腹前交叉，右拳在上，左拳在下，两拳心斜向下。眼看前方。如图13—1所示。

2. 上体稍后仰，左脚向左前方上步，右脚跟进成跪步，左臂内旋屈肘架于头左侧，同时，右拳向前冲出，拳心向



图13—1



图13—2

下，力达拳面。如图13—2所示。

第二段

十四、翘脚步左冲拳：

1. 身体起立，右脚向左脚前上步，脚尖外展，右臂内旋，屈肘将右拳架于右方，左拳自然后下落，拳心向内，眼看前方。如图14—1所示。

2. 左脚上步成翘脚步，脚跟着地，脚尖向上，重心移

至右脚，左拳提起直臂向前冲。右拳变掌扶于左肘处。眼



图14—1

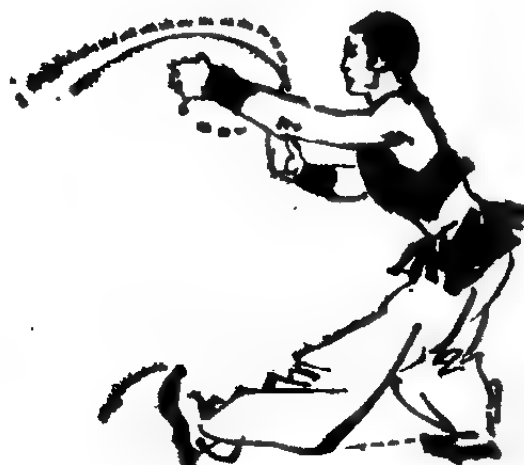


图14 - 2

看左拳。如图14—2所示。

十五、跪步下按拳：

左脚前移，右脚跟进成跪步，右手扶左手腕处，随重心前移下蹲，按左拳，拳心向下。如图15所示。

十六、右翘脚步右冲拳：

身体起立，右脚向左脚前上步，脚跟着地，成翘脚步，重心移至左脚。右掌变拳，经头上向前方直臂冲出，拳眼向

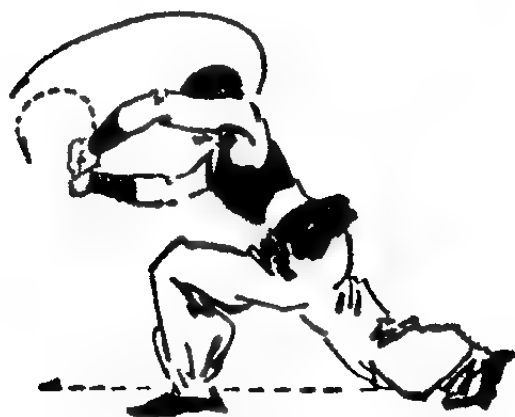


图15



图16

下，力达拳面。左拳变掌向前推出，掌背向外，扶于右肘

处，眼看前方。如图16所示。



图17

十七、跪步反拍掌：

身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心前移，成跪步，同时，左掌前伸下按，然后回收于右肘处，掌心斜向后。右拳变掌回收，从左臂内经胸前向上，手腕外旋，以手背为力点向前反拍，高与眼平，眼看前方。如图17所示。

十八、跪步反击拳：

右脚前移，左脚随之跟进，成跪步，右臂内旋，掌心向前、向右作接手握拳，屈肘回收至右耳侧，拳眼向下；同时，左掌变拳经左上划弧反击，拳眼斜向右，力达拳面，高

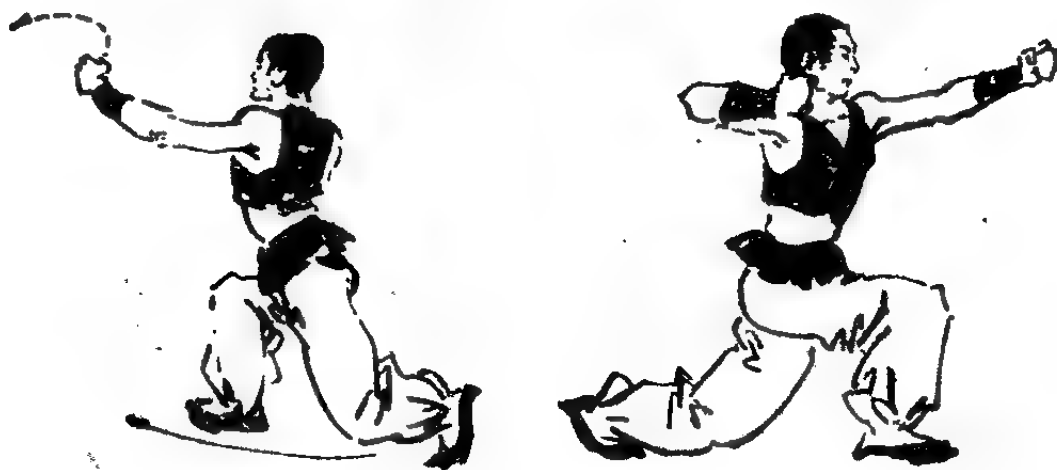


图18

与肩齐，眼看左方。如图18所示。

十九、翘脚步反击拳：

1. 身体起立，左脚向前上步，脚尖外展，左拳屈肘时

回收架于头左侧，拳眼向下，眼看前方。如图19—1所示。

2. 重心前移至左脚，右脚向左脚前上步，脚跟着地，成翘脚步，右拳内旋从右侧向前反击，力达拳面，拳眼向



图19—1



图19—2

下，高与头平，同时，左拳变掌，手腕外旋，掌指向上，扶于右小臂外侧。如图19—2所示。

二十、跪步下按拳：

右脚前移，左脚跟进，成跪步，左掌扶右手腕部按至右膝前，拳心向下，眼看右拳。如图20所示。

二十一、跪步下按掌：

1. 身体起立，右脚前移，左脚跟进成跪步，左掌前



图20



图21—1

伸，右拳变掌回收，从左臂内经胸前，手腕外旋，手心向上，向前反击，左掌按于右肘下变勾手，眼看前方。如图21—1所示。

2. 身体起立稍右转，左脚向左前方上步，右脚跟进，身体下蹲成跪步，左勾变掌再变拳，手腕内旋，拳眼向下，屈肘架于头左侧；同时，右掌向左前方立掌推出，力达掌根。眼看前方。如图21—2所示。

二十二、独立弹踢：

1. 身体起立，左拳变掌外旋，手心向上，落胸前，同时右掌手腕内旋，提起放于左腕上，手心向下，两手腕相交。眼看两掌。如图22—1所示。

2. 左臂内旋，右臂外旋，两手腕贴紧，原地翻转180°，变右手在下，手心向上，左手在上，手心向下。如图



图21—2

图22—1

图22—2

22—2 所示。

3. 右掌变拳，手腕内旋，架于右耳侧，拳眼向下。左掌变拳随之向左前方推出，拳心向右，高与肩平。同时，重心移至左腿，右脚屈膝提起，然后再伸膝，力达脚面踢出，高与髌平，眼看前方。如图22—3所示。

二十三、跪步劈拳：

右脚前落，左脚跟进成跪步；同时，右拳外旋，变拳眼向上，以拳轮为力点向前下方劈至同膝高，左拳变掌随之下落，掌指向上扶于右小臂内侧，眼看右拳。如图23所示。

二十四、独立弹踢：

左脚前移，身体起立，重心移至左脚，右腿提起，以脚面为力点向前上方踢，高与鼻同。左手扶右臂内侧，右拳变



图22—3

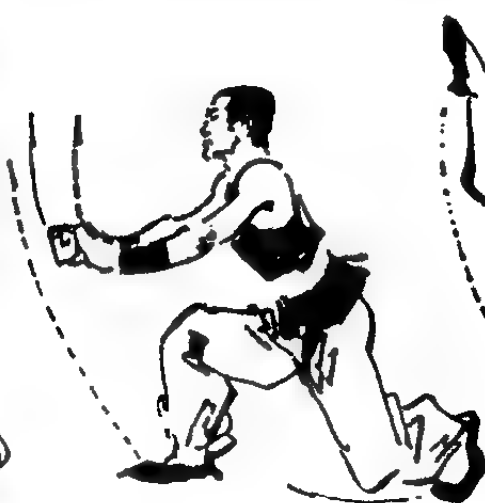


图23



图24

掌，手腕外旋，手心斜向上，随之向上挑起。眼看前方。如图24所示。

二十五、转身虚步冲拳：

右脚落地，上体左转180°，重心前移至右脚成虚步。右拳手心向下，经左肩处下按变拳，收至腰间，左手变拳，经腰间向前冲出，拳眼向上，力达拳面，高与肩平，眼向前看。如图25所示。



图25

第三段

二十六、虚步摆掌：

身体起立，右脚向右前移步，左脚也随之右移，成虚步。左拳变掌，手腕内旋，手心向下，屈肘收于胸前；同时，右拳变掌向右向左平摆一圈，收抱于腰侧；同时，左肘伸直左掌心向下，以小指侧为力点，向左平摆至掌指向前。眼向前看。如图26所示。

二十七、跪步下冲拳：

1. 身体起立，左脚前移，重心移至左脚，右腿提起，脚面绷直，脚尖向下；同时右拳向上提起，拳心斜向下，左



图26



图27—1

掌扶在右臂处。如图27—1所示。

2. 右脚向前落地，左脚跟进，重心下降，成跪步，右拳以拳面为力点向右膝下冲出，左手扶右手臂处，眼看右拳。如图27—2所示。

二十八、半马步挑拳，

1. 左脚前移，重心移至左脚，身体起立，右膝提起，同时右手腕内旋，右拳提起架于头右侧。拳眼向下。如图



27—2



图28—1

28—1 所示。

2. 右脚前落地，成半马步，右拳经右侧向后、向下、向上绕环上挑，拳眼向上；同时，左掌经左后绕环一周，扶于右小臂内侧。眼向前看。如图28—2 所示。

二十九、跪步下推掌，

1. 右脚前移，左脚跟进，成跪步，左掌心向下、向前



图28—2



图29—1

按，再回收至右肘处，右拳变掌，右腕外旋，从左臂内向右前方反拍，力达手背，手心向上，眼看右手。如图29—1所示。

2. 身体微起立，上体稍右转，左腿向前上步，右脚跟进成跪步，左掌变拳，手腕内旋，屈肘上架头左侧，右掌以掌根为力点，掌指向上，向左前方推出，眼向前看。如图29—2所示。

三十、跪步反拍掌：

身体稍起，右脚向前上步，左脚跟进成跪步，左拳变掌按于右掌前；同时，右掌回收经左臂以掌背为力点向前反拍

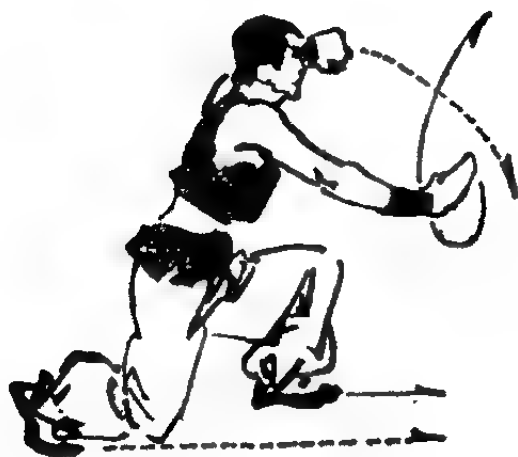


图29—2



图30

掌，左掌置于右肘下，眼看右掌。如图30所示。

三十一、虚步抱拳：

身体起立，左脚向左移，重心移至左脚，右脚随之后移，成虚步，右掌变拳，手腕内旋，拳眼向下，左掌扶于右腕部，右拳随上体起立后拉至与眼同高，眼向前看。如图31所示。

三十二、开立步贯拳，

身体起立，右脚前移，左脚跟进，成前后开立步，伸左臂，左掌向左采抓，右拳以拳背为力点随之向下经右向前上



图31



图32

方贯拳，拳眼向下，高与头平，左掌扶于右肘处，眼看右拳。如图32所示。

三十三、跪步冲拳，

身体重心稍后移，左掌变拳收回腰腹间，然后，右脚前移，左脚跟进，重心下移成跪步，右拳迅速向下冲出，拳眼向上，力达拳面，左拳变掌扶于右臂内侧。眼向前下看。如图33所示。



图33

三十四、独立弹踢，

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚随之后移成虚步，右拳变勾手，屈肘后拉到右耳侧，勾尖向下。左掌稍后收，变勾手，勾尖向右，以勾顶为力点向前平推，高与肩平。如图34—1所示。

2. 右脚前移，左脚跟进，重心下降成跪步，左臂内

旋，左勾变掌向左向后采手，同时右勾手变拳，以拳轮为力点，向上再向下劈，约与膝高，左掌扶于右小臂处。如图



图34—1



图34—2

34—2 所示。

3. 身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，再伸膝，以脚面为力点弹踢，高与髋平；同时，右拳变掌两掌回收腹前，随右脚弹踢，两掌向前送出，掌指向前，右掌高与头平。眼向右前平视。如图34—3 所示。

三十五、跪步双推掌：

右脚前落，左脚跟进，重心下蹲成跪步；同时，左右掌

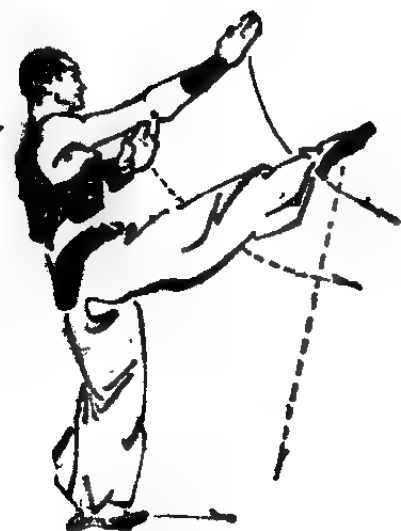


图34—3



图34—4

变拳，双拳收至腹前，以拳面为力点再向前平推出，高与胸平。如图35所示。

第 四 段

三十六、左弓步抡劈拳：

1. 身体稍起，左臂向下，向后、向上、向前环绕抡劈，拳眼向上；同时，右拳向下、向后摆于右后上方，拳眼向上，眼看左拳，如图36—1所示。

2. 身体起立，右脚后撤成弓步，右拳以拳轮为力点从后向上、向前方划弧抡劈，拳眼向上，高与肩平；同时，左拳向下、向后，摆于左后上方，拳眼向上，高与肩平，眼看



图36—1



图36—2

右拳前方。如图36—2所示。

三十七、右弓步抡劈拳：

1. 重心后移，左脚后撤，成半跪步，左拳以拳轮为力点从后向上向前划弧抡劈，拳眼向上，高与肩平；同时右拳向下向后摆于右后上方，拳眼向上，高与头平，眼向前看。

如图37—1所示。

2. 身体稍起，撤右脚，成半跪步。右拳以拳轮为力点从后向上向前划弧抡劈拳，拳眼向上；同时，左拳向下向后



图37—1



图37—2

摆于左后上方，高与头平，拳眼向上，眼看右拳，如图37—2所示。

3. 撤左脚，左拳以拳轮为力点，从后向上向前划弧抡劈，高与肩平，拳眼向上；同时，右拳向下向后摆于右后方，拳心向下，眼看左拳。如图37—3所示。

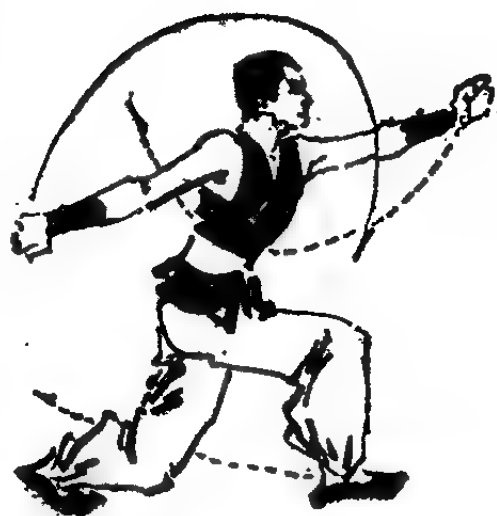


图37—3

三十八、翘脚步亮拳：

身体起立，上体左转，重心移至左脚，右脚向左移，脚尖向上，脚跟着地，同时，左拳下落经胸前架于左上方，右拳从后向上向前绕环至右后，拳眼向下，高与腕平。眼看右

方。如图38所示。

三十九、右虚步挑拳：

右脚向右跨步，上体右转，重心在左脚，成虚步。右拳以拳眼为力点由后向前划弧挑起，高与鼻平，拳眼向上，同



图38



图39

时左拳变掌，由前向下扶于右小臂内侧，眼向前看。如图39所示。

四十、并步摆拳：

左脚向右脚靠拢，膝半蹲，上体微右转，同时，右拳向后方摆，拳心向后，左掌变拳，以拳背为力点向下，经后弧线向上方摆，高与头平，拳眼向下，眼向前看。如图40所示。

四十一、右虚步抱拳：

要领同三十九，如图41所示。

四十二、并步摆拳：

要领同四十，如图42所示。

四十三、虚步左穿掌：

1. 右脚向右跨步，成虚步，右拳以拳眼为力点，从后

向前挑，拳眼向上，高与眉齐，同时，左拳由前向下挑起扶



图40



图41



图42

于右拳内侧，眼看右拳，如图43—1所示。

2. 身体起立，左脚向前，成左虚步，左拳变掌，手腕内旋，以掌指向前穿出，右臂内旋，右掌心向下，扶于左大



图43—1



图43—2

臂下，眼看左掌。如图43—2所示。

四十四、虚步右穿掌：

上体微左转，右脚向前上步成虚步，右掌向上，以五指为力点，顺左臂内侧向前方直臂穿出，高与鼻平，左掌随之

收于右大臂内侧，掌心向下，眼看右掌。如图44所示。

四十五、弓步砍掌：

1. 上体微右转，重心移至左脚，提起右腿，脚尖向下，成独立步，右臂内旋，右手变勾手，勾尖向下回收至右耳侧；同时，左臂内旋，掌心向下，掌指向右，以掌根为力



图44



图45—1

点，向左前方推出，高与肩平，眼看左前方。如图45—1所示。

2. 上体左转，右脚向右落，成左弓步，左掌变拳，拳眼向下，拉于头左侧，右手腕外旋，变掌，手心向上，以掌根



图45—2

为力点，屈右肘向左砍于胸前，高与胸平，掌心向上。眼看前方。如图45—2所示。

四十六、虚步双推掌：

1. 身体起立，上体右后转，右腿曲膝提起，成独立步；同时左拳变掌，向前向下，右掌向后向前，两臂经胸前交叉划弧劈于两侧，掌指向上，高与鼻平，眼看左前方。如图46—1所示。

2. 右脚向右后方落步，重心移至右脚，成左虚步；同时右掌向上向前划弧落于左肩前，然后，两臂同时下落向后向上再向前环绕至胸前，双掌以掌根为力点向前推出，左臂



图46—1



图46—2

伸直于左前方，右掌置于左肘内，指尖均向上，眼看左方，如图46—2所示。

四十七、虚步双推掌：

1. 身体起立，上体左后转，重心移至右脚，左脚屈膝提起，右掌以掌根为力点向右前方直臂推出；同时，左掌以掌根为力点向左侧上方推出，两掌均与眉高，十指向上，眼

向左看。如图47—1所示。

2. 左脚向左后方落，重心移至左脚，成右虚步，左掌经上向前落于右肩，然后，两掌同时下落向左向上至胸前，两掌以掌根为力点，向前推出，右掌在前，高与眉平，左掌



图47—1



图47—2

贴于右肘内侧。十指向上，眼看右前方。如图47—2所示。

四十八、独立弹腿：

身体起立，右腿屈膝提起，然后以脚面为力点（绷脚面），向右前方弹踢，高与肩平，同时，两掌下落经左再向前甩出，右掌在前，高与眉平，左掌在后，摆于右大臂下。眼看右方。如图48所示。



图48

四十九、虚步挑掌：

1. 以左脚掌为轴，上体左后转180°，右脚落于右侧，

成右弓步；同时，两掌随转体向左伸摆至右侧，高与肩平，两手心向前，左掌扶于右肘内，眼看右前方。如图49—1所示。

2. 双脚以脚跟为轴，身体同时左转变左虚步，右掌随转体按于左肩前，右臂靠近胸前，左掌从右臂下挑于左肩前，



图49—1



图49—2

指尖向上。眼向左看。如图49—2所示。

五十、虚步双刁手，

1. 上体稍左转，左脚撤后一步，成插步；同时，两掌下落摆于右后下方，约与髋平，十指向下。眼向前看。如图50—1所示。



图50—1

2. 上体稍左转，重心移至左脚，成右虚步；同时，两掌随上体左转由右经腹前向左、向上至胸前，以掌根为力点，向右直臂推出，右手在前，高与眉平，左手扶于右肘内侧，两掌十指均向上，如图50—2所示。

3. 上体微起，右脚后撤一步，随之重心移至右脚，成

左虚步。两掌十指向下，经左后向上、向前刁采成勾手，左勾在前，勾顶与眼平，右勾在后，勾顶与肩平，右小臂贴



图50—2



图50—3

胸，眼向左看。如图50—3所示。

五十一、收式（并步按掌）：

1. 身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚靠拢，成并步。两勾变掌，手腕内旋，手心向下，按于身体两侧，高与髋平。指尖斜向前。眼看左侧成45°角。如图51—1所示。



图51—1



图51—2

2. 还原：头右转 45° ，眼向前看，指尖向下，成立正姿势。如图51—2所示。

第八套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、跪步冲拳
- 二、虚步下冲拳
- 三、跪步劈拳
- 四、独立弹踢
- 五、转身虚步摆掌
- 六、左虚步左冲拳
- 七、跪步右冲拳
- 八、高虚步左冲拳
- 九、跪步反劈拳
- 十、独立右弹踢
- 十一、独立后撩下劈
- 十二、虚步摆掌
- 十三、翹步右推掌
- 十四、翹步右贯拳
- 十五、独立右反劈拳
- 十六、跪步双推掌
- 十七、独立推拳
- 十八、独立弹踢反击掌

- 十九、虚步贯拳
- 二十、跪步右冲拳
- 二十一、弓步盘肘
- 二十二、跪步右冲拳
- 二十三、独立右踹脚
- 二十四、跪步反劈拳
- 二十五、独立挑拳
- 二十六、跪步冲拳
- 二十七、跪步架推掌

第 二 段

- 二十八、跪步架推掌
- 二十九、独立贯拳
- 三十、跪步双推拳
- 三十一、虚步撩掌
- 三十二、跪步双勾手
- 三十三、虚步采拳
- 三十四、跪步右冲拳
- 三十五、虚步横推掌
- 三十六、跪步右推掌
- 三十七、虚步双摆掌
- 三十八、转身虚步劈掌
- 三十九、跪步推拳
- 四十、跪步右反劈拳
- 四十一、跪步双扑掌
- 四十二、虚步左拍掌

四十三、左跪步右砍掌
 四十四、跪步右砍掌
 四十五、跪步右砍掌
 四十六、跪步右砍掌
 四十七、虚步采拉拳
 四十八、收式

动作说明

预备：并步抱拳

1.立正站立，两眼向前看，呼吸自然。如预备图 1 所示。

2.两手腕外旋，手心向上，两臂前提掌约与肩高，两脚跟微离地；同时，收腹吸气（逆腹式呼吸）。如预备图 2 所示。

3.两手变拳屈肘收于胸前，然后两拳变掌，两手腕内旋，手心向下按于腹前；同时两脚跟用力下震。在向下按掌



预备图 1



预备图 2



预备图 3



预备图 4

和两脚跟下震的同时，小腹外鼓，向外呼气，使之沉入丹田。两眼看前方。如预备图3所示。

4.两手腕外旋，两掌变拳收抱于腰间，眼向右看。如预备图4所示。

第 一 段

一、跪步冲拳：

1.上体稍右转，右脚向右前方上一步，左脚随之前移，重心下降，成左跪步，同时，右拳外旋，拳心向内，以小臂为力点，屈肘向左横击。高于头平，眼看右前方。如图1—1所示。

2.下肢动作不变，左拳内旋，以拳面为力点，经右腕部向前冲出，拳心向下，高与肩平。右拳变掌随之扶于左腕



图 1—1



图 1—2

处。眼看前方。如图1—2所示。

二、虚步下冲拳：

左脚微左移，重心移至左脚，成右虚步，左拳内旋屈肘

回收于左耳侧，拳心向外，高与头平，同时，右掌变拳内旋，以拳面为力点向前下方直臂冲出，拳面斜向前下，高与右膝平。眼看前下方。如图2所示。

三、跪步劈拳：

身体起立，右脚前跨一步，左脚随之跟进成左跪步。同时左拳外旋，按于右肘内侧，右拳以拳轮为力点，屈肘向上



图 2



图 3

回收，经左臂内侧向前下方劈击，高与肩平，眼看右前方。如图3所示。

四、独立弹踢：

身体起立，重心移至左脚，成独立步，同时，右脚屈膝提起，以脚面为力点，向前弹踢高与肩平，两拳自然回收胸前。眼看右前方。如图4所示。

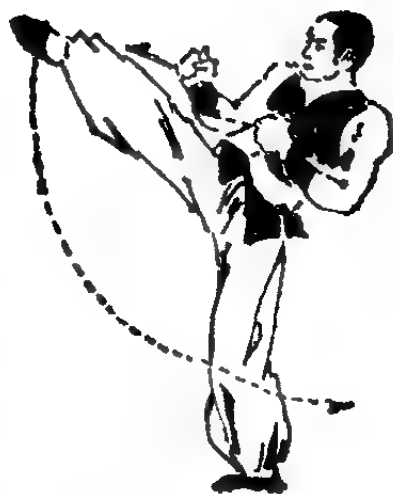


图 4

五、转身虚步摆掌：

1. 右脚屈膝提起、左移裹裆，脚尖向下，两拳变掌，以

掌根为力点向右侧方推出，掌指向上，高于肩平，眼看右方。
如图5—1所示。

2. 右脚向左脚前落步，同时左脚提起，两掌左移，接于腹前，掌指斜向下，眼看右侧方。如图5—2所示。

3. 左脚向右脚前落步，重心移至左脚，上体右转180度，成右虚步；同时，两掌以掌根为力点，经左侧向上划弧推于



图 5—1



图 5—2



图 5—3

右前方，右掌在前左掌后，扶于右臂内侧，指尖高与眉平，眼看右前方，如图5—3所示。

六、左虚步左冲拳：

身体起立，上体稍右转，右腿向左脚后撤一步，重心随之移至左脚，成左虚步；同时，右掌变拳，左掌也变拳，以拳面为力点，经右小臂上方向前冲出，高于肩平。右拳收于腰间。眼看前方。如图6所示。



图 6

七、跪步右冲拳：

身体起立，右脚向左脚前迈一步，左脚随之跟进重心下降，成左跪步；同时右拳以拳面为力点，经左臂向前冲出，拳心向左，高与肩平。眼看前方，如图7所示。

八、高虚步左冲拳，

身体起立，重心移至左脚，成右高虚步；同时，右拳变掌，经左向上搂采于右耳侧，成勾手，勾尖向外。左拳以拳面为力点向前冲出，拳心向右，高于肩平。眼看左前方。如

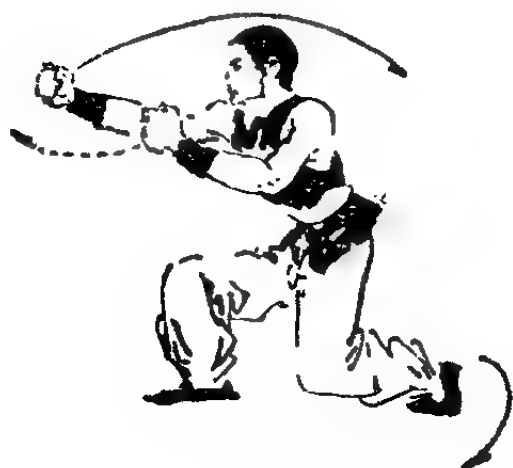


图7



图8

图8所示。

九、跪步反劈拳，

上体左转，右脚向前跨一步，左脚随之跟进。重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌向前向左弧行采爪变掌，收于右肘旁，掌心向右，右勾变拳外旋，以拳背为力点，向前下反劈，拳心斜向上，高与眼平，眼看前方。如图9所示。

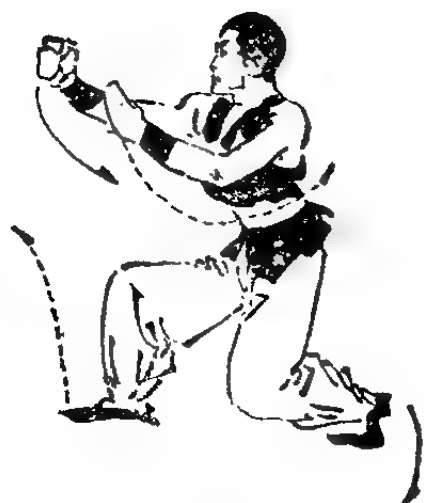


图9

十、独立右弹踢：

身体起立，重心移至左脚，同时，右脚屈膝提起，以脚面为力点向前弹踢，高与肩平，左掌变拳。两拳自然回收于胸前，眼看右前方。如图10所示。

十一、独立后撩下劈：

1. 右脚落地，成右虚步，左拳变掌接压于右肘下，掌心向下，右臂屈肘立起，拳心向内，眼看前方。如图11—1所示。

2. 重心移至右脚，左脚以脚跟为力点，屈膝提起向后撩击，成右独立步，同时右拳变掌以掌根为力点向下方劈击。



图10



图11—1



图11—2

高与肩平，左掌变拳置于右肘下，拳心斜向下，眼看前下方。如图11—2所示。

十二、虚步摆掌

左脚落步，重心移至左脚，成右虚步；同时，左拳变掌，两掌以掌根为力点，由右向左再向上绕环，向右推出，高与肩平，右掌在前，左掌在后，眼看右前方。如图12所示。

十三、翹步右推掌

1. 右脚微右移，上体右转，重心移至右脚右掌内旋变勾

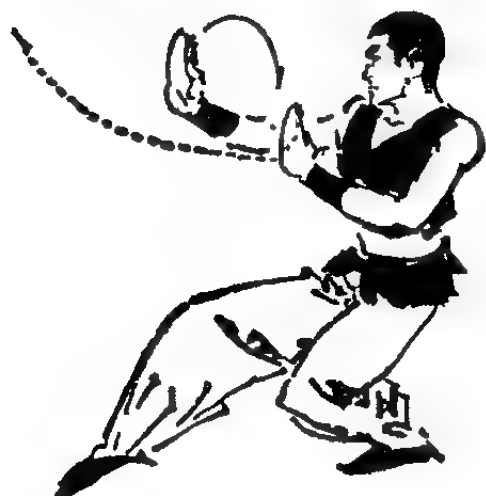


图12



图13—1

手，经右回收于胸前；同时，左掌随上体右转前推，手心向前，眼看左手。如图13—1所示。

2. 左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成左翹脚步；同时，右勾手变掌，以掌根为力点，经左腕上向前推出，指尖向上，与眉同高，左掌置于右肘下，眼看前方。如图13—2所示。

十四、翹步右贯掌

左脚微向右移，保持原动作不变，左掌向下经左向上，



图13—2



图14

同时，右掌变拳内旋，以拳背为力点，向下经右向上，再向左弧形贯打，拳眼向下，高与头平，左掌扶于右拳腕部。眼看前方。如图14所示。

十五、独立右反劈拳：

左脚稍向左移，重心移至左脚，右脚屈膝提起，脚尖向下；同时上体右转，左手按于右肘外变拳，右拳以拳背为力点，向下、向右、向上经左臂内再向前劈去，拳心向上，眼看前方。如图15所示。

十六、跪步双推掌

上体微右转，右脚向左脚前落步，左脚随之跟进，重心下降，成左跪步；同时，两拳变掌，以掌心为力点，随上体

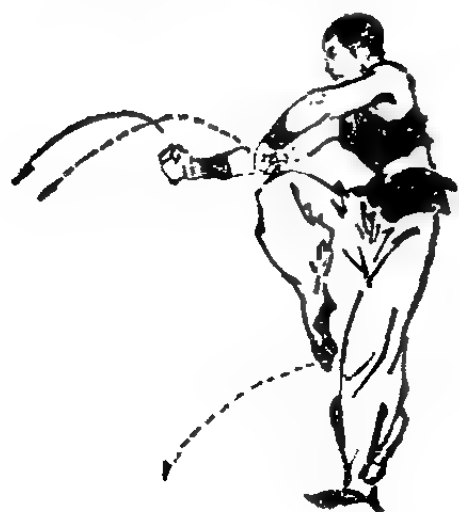


图15



图16

左转下降，向前推出，高与肩平，眼看前方。如图16所示。

十七、独立推掌：

1. 身体起立，重心移至左脚成右虚步；同时，两掌掌指向上，在腕部交叉，左掌在内，右掌在外，与胸同高，手心斜向外。眼看前方，如图17—1所示。

2. 身体起立，右脚前移，重心移至右脚，左腿屈膝提

起，同时，右手腕内旋，手心向下、向左、经右后方再向前，捋于胸前，左手随之向下、向左、再向上采于右掌上，高与鼻平，眼看前方。如图17—2所示。

3.左脚落地，右脚同时屈膝提起，脚尖垂直向下；同时，左掌下落，于右腕部，右掌变拳，腕内旋，拳心向下，



图17—1



图17—2



图17—3

以拳面为力点，向前推出，高与腹平，眼看右拳。如图17—3所示。

十八、独立弹踢反击掌：

1.右脚落地，左脚屈膝提起，以左脚面为力点向左前方踢出，高与髋平；同时，右拳变掌，两掌以掌根为力点，向前推出，自然协调配合踢腿动作，左掌在前，右掌在后，眼看左前方。如图18—1所示。

2.左腿屈膝回收；同时，右掌以掌背为力点，经胸前向右前方反劈击，手心向上，高与肩平，左掌内旋，扶手右肘下面，眼看右前方。如图18—2所示。

十九、虚步贯拳：

1.左脚向左侧落步，右脚向左脚前上一步重心下移，成

右虚步，同时，左掌以掌根为力点，经右臂下向前推出，掌指向上，高与嘴平、右掌内旋，扶于左臂内侧，眼看前方。



图18—1



图18—2



图19—1

如图19—1所示。

2. 下肢不动，右掌变拳，以拳面为力点，向下向后经右侧方，弧行向左前方贯打，拳眼向下，高与嘴平，左掌扶于右腕部。眼看前方，如图19—2所示。

二十、跪步右冲拳：

1. 身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步，同时，左掌由左向右划弧，按于胸前，掌心向下，右拳



图19—2



图20—1

向右划弧收于腰间，眼看前方。如图20—1所示。

2.右拳以拳面为力点，经左臂向上向前冲出，左掌按于右肘下，眼看正前方。如图20—2所示。

二十一、弓步盘肘：

1.身体起立，重心移至左脚，右脚成高虚步，左掌经右臂上向右采抓变拳，拳心斜向下，高于肩平，同时，右拳收



图20—2



图21—1

于腰间，眼看左拳。如图21—1所示。

2.右脚向前跨半步，上体随之左后转180°，重心下降成左弓步，同时右臂屈肘，以肘为力点，横打前方，左拳变掌扶于右拳面。眼看右肘方向。如图21—2所示。



图21—2

二十二、跪步右冲拳：

身体起立，左脚前移一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步，右拳以拳面为力点经腰间再向左前下方冲出，拳心向下，高于膝平，眼看前方，左掌扶于右小臂，眼看右拳，如

图22所示。

二十三、独立右踹脚：

身体起立，上体向右转180°，同时右拳变掌向右搂采抓变拳，收于腰间。左掌立于右肩前，右腿屈膝提起，以右脚



图22

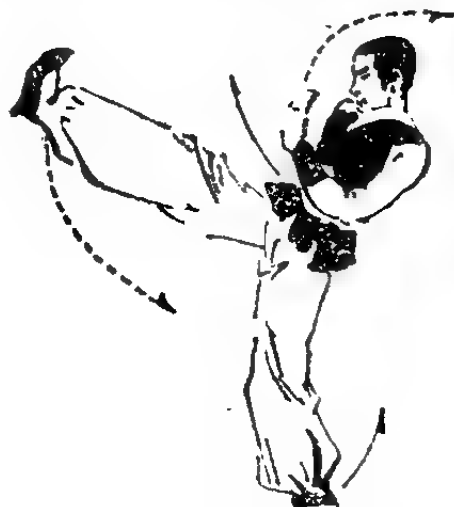


图23

跟为力点，随上体右转，向右侧方踹出，高于腰平，眼看右方，如图23所示。

二十四、跪步反劈拳：

1. 右脚在左脚侧落下，左腿屈膝提起，上体左转，右拳自然向右伸于身后，左掌弧行采抓于右上方，高于头平，眼看左前方。如图24—1所示。



图24—1

2. 左脚向前落步，右脚向左脚前跨一大步左脚再随之跟进，重心下降，成左跪步；同时右拳以拳背为力点，由后向前反劈，高与膝平，拳心向上，左掌扶于右小臂，眼看右拳，如图24—2所示。

二十五、独立挑拳，

身体起立，左脚前移，重心移至左脚，右脚屈膝提起，脚面绷平；同时，右臂屈肘上挑，拳心向后，高于头平，左手扶于右肘内，眼看右拳前方，如图25所示。

二十六、跪步冲拳，

右脚前移一步落下，左脚随之跟进，重心下移成左跪步；同时，右拳内旋，以拳面为力点，向前直臂冲出，拳心



图24—2



图25

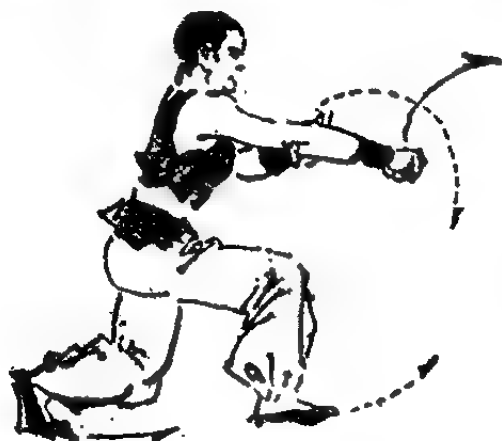


图26

向下，高于膝平，眼看前方。如图26所示。

二十七、跪步架推掌，

1. 身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步，左掌按于右肘处，右拳以拳背为力点，经左臂内向右前方劈打，拳背向下，高与肩平，眼看右拳。如图27—1所示。



图27—1

2. 身体起立，右脚尖外展，上体右转，左掌经右臂下变拳，屈肘架于头左上方，拳眼斜向下，右拳收于腰间，眼看

左前方。如图27—2示。

3.左脚向右脚前跨一步，右脚随之跟进，重心下移成右跪步，上体微左移；同时，右拳变掌，以掌根为力点，向左



图27—2



图27—3

前方横击，掌心向上高于膝平，眼看左前方。如图27—3所示。

第二段

二十八、跪步架推掌：



图28—1

1.身体起立，右后转体180°，重心下降，成左跪步。左拳变掌按于右肘外，右拳变掌以拳背为力点，经左臂内向前方反劈击，拳背向下，高与头平，眼看右拳。如图28—1所示。

2.身体起立，上体稍右转，成右弓步，左掌从右臂下，向前屈肘上架于头左前方，右拳

同时收腰间，眼看前方。如图28—2示。

3.左脚向右脚前上一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步，同时，左掌变勾，右拳变掌，以掌根为力点，向左前方



图28—2



图28—3

横击，掌心斜向上，眼看前方，如图28—3所示。

二十九、独立贯拳：

1.下肢动作不变，右掌变拳，左勾也变拳、两拳在左膝前，拳面斜向下，眼看前方。如图29—1所示。

2.身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚；同时，右拳



图29—1



图29—2

以拳背为力点，经腰间向右前上方轮臂反击，拳眼向下，高与嘴平，左拳变掌扶于右小臂，眼看右拳。如图29—2所示。

三十、跪步双推掌：

右脚前落一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左手变拳扶于右腕部，随重心下降时两拳下按，然后，两拳以右拳为力点同时向前推出，高与胸平，眼看前方。如图30所示。

三十一、虚步撩掌：

1. 下肢动作不变，右拳变掌，以掌背为力点向下向前撩出，手心向下，五指斜向前，高与膝平，眼看右掌。如图

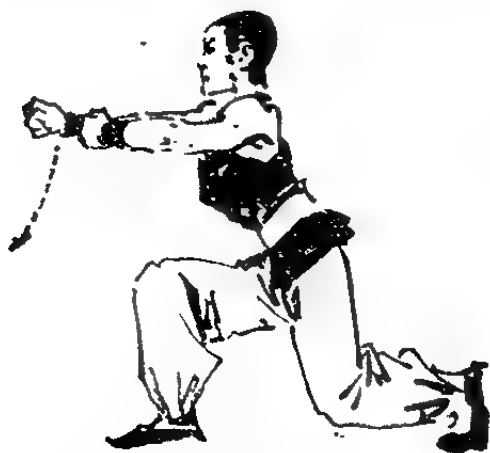


图30



图31—1

31—1所示。

2. 身体起立，重心移至左脚，成右虚步；同时，右掌先收回，再以掌背为力点迅速向前撩去，左拳变掌扶于右肘处，眼看前方。如图31—2所示。

三十二、跪步双勾手：

1. 身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时两掌变勾手提起，眼看左方。如图32—1所示。

2. 上体稍右转，左勾手外旋变拳；同时，右勾手外旋变拳

置于左肘上，眼看右前方，如图32—2所示。



图31—2

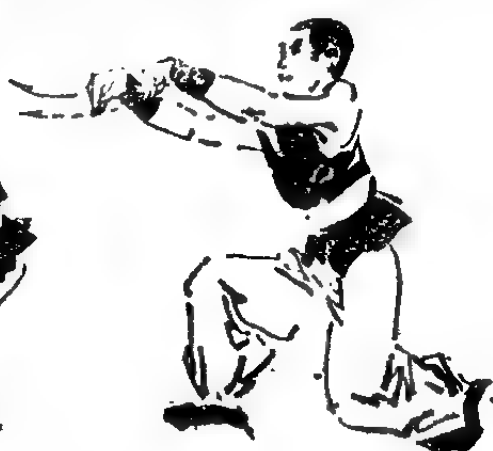


图32—1



图32—2

3.上体稍左转，两拳向上向前、向下变勾手，勾尖向内，眼看前方。如图32—3所示。

三十三、虚步采拳：

身体起立，重心移至左脚，成右虚步，右勾手内旋变掌下按，收于腹前，左勾手变拳，以拳背为力点，下劈于右腕



图32—3



图33

上。眼看前方。如图33。

三十四、跪步右冲拳

右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步，同时右掌变拳，以拳面为力点向前冲出，高与肩平，左拳置于右肘

下，拳心向下，眼看右前方。如图34所示。

三十五、虚步横推掌：

身体起立，重心移至左脚，成右虚步；同时，右拳收于腰间，左拳变掌内旋，以掌根为力点向前横推，指尖向右，



图34



图35

掌心向下，高与肩平，眼看左掌。如图35所示。

三十六、跪步右推掌：

右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌下按，右拳变掌，以掌根为力点，经左腕部向前推出，高与眉齐，左掌贴于右肘下，掌心向下，目视前方。如图36所示。



图36

三十七、虚步双摆掌：

身体起立，重心移至左脚，成右虚步；同时，两掌向前向下向左后绕环，以掌根为力点经胸前向前推出。右掌在前，左掌贴于右肘处掌指向上。如图37所示。

三十八、转身虚步劈掌：

身体起立，左脚向右脚前上一步，上体右转180°，重心

移至左脚成右虚步；同时两掌以掌根为力点向上、向右划弧，劈于前方，右掌在前，左掌贴于右肘处，高与眉齐，掌



图37



图38

指均向上。眼看右掌前方。如图38所示。

三十九、跪步推掌：

1. 身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，成盖步，上体微左转，两掌随之向下、向右前方变拳于腹前，眼看前方。如图39—1所示。

2. 上体右转，右脚向左脚前上一步，左脚跟进，重心下降成左跪步，同时，右拳以拳轮为力点，向前推出，高与膝



图39—1

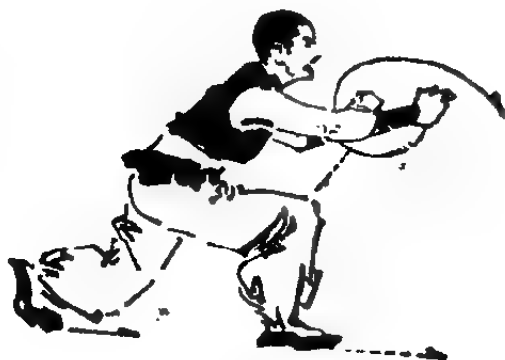


图39—2

平，左拳扶于右腕部，眼看右拳。如图39—2所示。

四十、跪步右反劈拳：

身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成跪步；同时左拳变掌按于右肘处，右拳以拳背为力点，经左臂内向上向前劈击，拳背向下高于嘴平，眼看前方。如图40所示。

四十一、跪步双扑掌：

1. 身体起立，稍左转，重心移至左脚，成高虚步；同时，右拳收于腰间。左掌经右臂下向前推出，眼看左前方。



图40



图41—1

如图41—1所示。

2. 右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步，左掌下按，右拳变掌，以掌心为力点，向上向前下扑按，掌指向前，高与肩平，左掌在右肘内，眼看右掌。如图41—2所示。

四十二、虚步左拍掌：

身体起立，重心移至左脚，右脚后移成右虚步；同时，右掌内旋变勾手向右刁采于右耳侧，勾尖向外，左掌以掌心为力点随之由右臂下、向左、向前、再向右前方拍击，高与

脸平。掌指向前，拇指侧向上。眼看前方。如图42所示。



图41—2



图42

四十三、左跪步右砍掌：

右脚向前半步，左脚跟进，重心下移，成左跪步；同时，左掌内旋变拳，屈肘架于头左上方，拳眼向下。右勾手外旋变掌，以掌根为力点，横砍于前方，指尖向前，手心向上，高与嘴平，眼看右掌。如图43所示。

四十四、跪步右砍掌：

1. 身体起立，重心下移于左脚，成右虚步，同时，左拳变掌下按于胸前，手心向下。右掌内旋，手心向下，置于左



图43

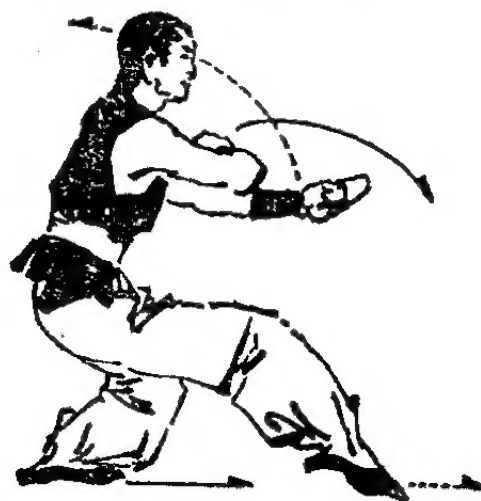


图44—1

小臂上，成两掌在胸前交叉，眼看两掌。如图44—1所示。

2. 右脚前移半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变勾手刁采于左耳侧，右掌以掌根为力点，经左臂上，随重心下降向右下方砍出，掌根向下，高于肩平，眼看右掌。如图44—2所示。

四十五、跪步右砍掌

1. 身体起立，重心移至左脚成虚步；同时右掌外旋变拳，以小臂外侧为力点屈肘向左上方横格，拳心向内，拳面

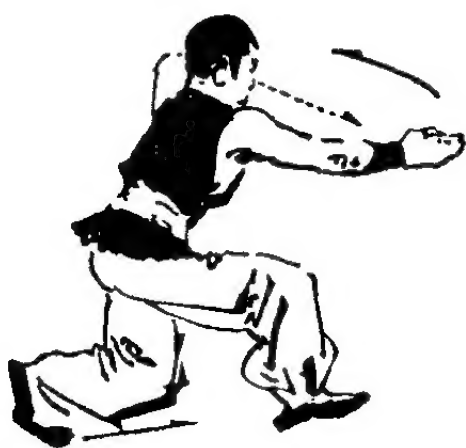


图44—2



图45—1

向上，高与头平，左勾变掌扶于右肘处，眼看右方。如图45—1所示。

2. 右脚前移半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变勾手，向左上方刁采于头左侧，右拳内旋变掌，以掌根为力点向右前方砍击，手心向下，掌指斜向前，高与肩平，眼看右掌。如图45—2所示。



图45—2

四十六、跪步右砍掌

动作要领同四十五1—2，重复一遍即可。

四十七、虚步采拉拳：

1. 身体起立，重心移至右脚，右脚后带，成右虚步，右掌向左上方采抓变拳收于腰间，拳心向上，同时，左勾手变掌，向下经左划弧再向右按于胸前，手心向下，高与肩平，眼看左掌。如图47—1所示。

2. 右拳变掌内旋，从左臂上向前向右采抓变拳，当两臂交叉时，左掌也变拳，两拳同时下拉至腰间，右拳变掌掌心向下，左拳心向上，右脚协调配合稍右移，眼看右方。如图47—2所示。

四十八、收式：

身体起立，左脚前移，并于右脚内侧，成立正姿势，两



图47—1



图47—2



图48

臂在体侧自然下垂，眼看前方。如图48所示。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTE1OTcxMjMuemlw",
  "filename_decoded": "11597123.zip",
  "filesize": 8207054,
  "md5": "592e9d83dd03c875e85a8ca281467e55",
  "header_md5": "089a561d511e28f3d2a030d9543b6ee0",
  "sha1": "5b25c2f3ead9ffbf2774e632cb496e3784cdba61",
  "sha256": "58754ddf751b95ada98eb3a2f19077f502eae1e6cae0b3d801d26ae305b81dd7",
  "crc32": 789499587,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 8434292,
  "pdg_dir_name": "\u2264\u00bd\u2265\u00b4\u255a\u00a1_11597123",
  "pdg_main_pages_found": 185,
  "pdg_main_pages_max": 185,
  "total_pages": 192,
  "total_pixels": 588825472,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```